

Комплексы утренней  
гимнастики  
для детей 5-6 лет



## Комплекс №1

### 1. « У Ш К И »

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

**Выполнение:** 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

### 2. « НА К Л О Н Ы - П Р У Ж И Н К И »

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

### 3. « С Т Р У Н К А »

**И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

**Выполнение:** 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. **Повторить:** 5 раз.

### 4. « Д О С Т А Н Ь Д О П Я Т К И »

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

**Выполнение:** 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 2 раза в каждую сторону.

### 5. « Л О Ш А Д К И »

**И. п.:** основная стойка, прямые руки впереди.

**Выполнение:** 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

### 6. « П О Д С К О К И »

**И. п.:** стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

**Выполнение:** 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши.

Легкий бег (можно на месте)

1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

**И. п.:** основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. **Выполнение:** 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

2. «БАГАЖ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 4 раза.

3. «МАЧТА»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

**Повторить:** 4-5 раз.

4. «ВВЕРХ - ВНИЗ»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

**Выполнение:** 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 4-5 раз.

5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 4-5 раз.

7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»

**И. п.:** стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

**Повторить:** 4-5 раз.

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

## Комплекс №3 (игровой) «На корабле»

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

#### 1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

**Повторить:** 6 раз.

#### 2. «КАЧКА»

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

**И. п.:** стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

**Выполнение:** 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

#### 3. «РЫБКА»

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

**И. п.:** лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

**Выполнение:** 1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 4 раза.

#### 4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной».

**И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

**Выполнение:** 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».)

**Повторить:** 6-8 раз.

## 5. «М А Я К»

Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».)

**Повторить:** 6-8 раз.

## Заключительная часть

Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие.

Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

**Продолжительность:** до 1 минуты.

## Комплекс №4 (игровой) «Цапля»

### 1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

**И. п.:** основная стойка.

**Выполнение:** 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 —

выдержка.

**Повторить:** 4 раза в медленном темпе.

### 2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

**И. п.:** ноги шире плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 4 раза в каждую сторону.

### 3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

**И. п.:** ноги шире плеч, руки опущены, висят.



## Комплекс №5 (гимнастической палкой)

### 1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

**Выполнение:** 1 — прямыми руками поднять палку вверх.

2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

**Выполнение:** 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 3. «ПОВОРОТЫ»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

**Выполнение:** 1 — поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

### 4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

**И. п.:** стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.

**Выполнение:** 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. **Повторить:** 3 раза каждой ногой.

### 5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

**И. п.:** стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

**Выполнение:** 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть впуруд, развернуться)

Ходьба с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

## Комплекс №6 (с косичкой — шнуром длиной 60-70 см)

### 1. «КОСИЧКУ ВВЕРХ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

**Выполнение:** 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

**Выполнение:** 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

### 3. «ТРЕУГОЛЬНИК»

**И. п.:** лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

**Выполнение:** 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

**Выполнение:** 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

**Повторить:** 3 раза каждой рукой.

## 5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

**Выполнение:** 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.

**Повторить:** 3 раза.

## 6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

**Выполнение:** 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

**Повторить:** 3 раза.

Комплексы утренней  
гимнастики  
для детей 6-7 лет



## Комплекс №1

### 1. «СОСНА»

**И. п.:** основная стойка, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «ВЕТЕР»

**И. п.:** стоя, ноги вместе, руки опущены.

**Выполнение:** 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 4 раза.

### 3. «ГОРКА»

**И. п.:** лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

**Выполнение:** 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 4. «МАЯТНИК»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми



## Комплекс №2 (с использованием стены)

### 1. «СОЛНЫШКО»

**И. п.:** основная стойка, лицом к стене, руки опущены.

**Выполнение:** 1-2 - вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»

**И. п.:** основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

**Выполнение:** 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

**Повторить:** 4 раза.

### 3. «СЛЕДЫ»

**И. п.:** основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

**Выполнение:** 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. **Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

### 4. «НОЖНИЦЫ»

**И. п.:** основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

**Выполнение:** 1 - прямые руки скрестно перед грудью,



## Комплекс №3 (с детскими гантелями)

### 1. «ГАНТЕЛИ В ВЕРХ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

**Выполнение:** 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение:** 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 3. «ПОВОРОТЫ»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение:** 1 - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону

### 4. «МАЯТНИК»

**И. п.:** стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

**Выполнение:** 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой

вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

**Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

### 5. «ВОКРУГ»

**И. п.:** ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

**Выполнение:** Ю— прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование).

**Повторить:** 3 раза.

## Комплекс №4 (смяном малого диаметра—прыгнуком)

### 1. «ПРЫГУНОК ВВЕРХ»

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

**Выполнение:** 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** 5 раз.

### 2. «ПОВОРОТЫ»

**И. п.:** стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

**Выполнение:** 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

### 3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»

**И. п.:** сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

**Выполнение:** 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

**Повторить:** по 4 раза в каждую сторону.

4. « ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК »

**И. п.:** стоя, мячик в правой руке,  
руки опущены.

**Выполнение:** 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон  
вперед-вниз; соединить руки под правым коленом;  
переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4  
- то же другой рукой

**Повторить:** по 3 раза каждой рукой

5. « УСПЕЙ ПОЙМАТЬ »

**И. п.:** ноги на ширине плеч, руки опущены, висят,  
мячик в правой руке.

**Выполнение:** 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол,  
поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п.

**Повторить:** 4 раза.

6. « ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ »

**И. п.:** ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса,  
мячик в руках.

**Выполнение:** 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой  
руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба,  
руки с мячом двигаются свободно.

**Повторить:** по 3 раза на каждой ноге.