КОМПЛЕКС

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(без предмета)

для детей старшей группы

Подготовил: Пимашкова Т.С., воспитатель МАДОУ № 72

1.Вводно-подготовительная часть (3 – 5 мин)

Построение. Перестроение.

Ходьба без задания. Ходьба на носках (руки за голову). Ходьба на пятках.

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Бег без задания. Бег с изменением направления движения. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минуты в медленном темпе.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. Остановка.

Перестроение в 2 шеренги.

2.Комплекс ОРУ (5 – 7 мин)

И. п. – Основная стойка

1- Наклон головы к правому (левому) плечу

2- И. п. (8-10 раз)

И. п. – Основная стойка

1- 2 - Руки через стороны вверх, подняться на носки

3- 4 - И. п. (8-10 раз)

И. п. - Стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - Поворот в правую сторону. (Руки прямые, стараться сильнее поворачиваться).

2 - И. п.

3 - Поворот в левую сторону.

4 - И. п. (6 – 8 раз)

И. п. - Стойка ноги врозь, руки в стороны

1 - 2 - Наклон, прогнувшись

3 – 4 – И. п. (6 – 8 раз)

И. п. – Сед ноги врозь, руки назад в упор.

1- Поднять таз, прогнуться, посмотреть назад

2- И. п. (8-10 раз)

И. п. – Упор на коленях.

1 - Поднять вверх правую ногу (Стараться сильнее делать мах ногой)

2 - И. п.

3 - Поднять вверх левую ногу

4 - И. п. (6 -8 раз)

И. п. - Основная стойка, руки на пояс

1 - 5 - Подпрыгивание на двух ногах (Мягко приземляться)

6 - И. п. (3-4 раза)

Упражнение на восстановление дыхания.

И. п. – Основная стойка, руки на пояс

1 -2 – Руки вверх глубокий вдох через нос

3 -4 – И. п. выдох через рот и нос (3 – 4 раза).

КОМПЛЕКС

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(с предметом)

для старшей группы

1.Вводно-подготовительная часть (3 – 5 мин)

Построение. Перестроение.

Ходьба без задания. Ходьба на носках (руки за голову). Ходьба на пятках. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег без задания. Бег с высоким подниманием колена. Бег с приставным шагом вправо (влево). Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минуты в медленном темпе.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. Остановка. Перестроение в 2 шеренги.

2.Комплекс ОРУ (с кубиками) (5 – 7 мин)

И. п. - Основная стойка, по кубику в каждой руке внизу

1 – 5 - Руки вперёд, вращаем кистями рук влево – вправо

6 – И. п. (6 – 8 раз)

И. п. - Стойка ноги врозь, по кубику в каждой руке внизу

1 - Руки вперёд

2 – Поворот назад через правое плечо

3 – Руки вперёд

4 – И. п.

5 – Руки вперёд

6 – Поворот через левое плечо назад

7 – Руки вперёд

8 – И. п. (6 – 8 раз)

И. п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- Делаем хлопок руками под правым коленом

2 – И. п.

3 – Хлопок под левым коленом

4 – И. п.

5 - Хлопок руками под правым коленом

6 – И. п.

7 - Хлопок под левым коленом

8 - И. п. (6 – 8 раз)

И. п.- Узкая стойка, по кубику в каждой руке внизу

1 - Наклон вперёд, поставить кубик один на один

2 - И. п. руки внизу без кубиков

3 - Наклон вперёд, взять по кубику в каждую руку

4 – И. п. (6 – 8 раз)

И. п. – Стойка ноги врозь, мяч на полу перед ногами.

1 - 7 - Прыжки вокруг мяча на 2-х ногах вправо

8 – И. п.

Повторить в другую сторону.

Упражнение на восстановление дыхания.

И. п. – Основная стойка, руки на пояс

1 -2 – Руки вверх глубокий вдох через нос

3 -4 – И. п. выдох через рот и нос (3 – 4 раза).