

# Комплексы

## утренней гимнастики для детей старшей группы 5-6 лет



## Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 6-8 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 5-6 лет – пятки вместе, носки врозь.



## Комплекс утренней гимнастики №1

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища;  
1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться;  
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.  
1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны;  
3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.  
1 — руки в стороны;  
2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
5. *И. п.* — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.  
1 — поднять правую ногу назад-вверх;  
2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, руки на поясе.  
1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2  
— вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.  
1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;  
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).
8. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс утренней гимнастики №2

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища;  
1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться;  
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.  
1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны;  
3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.  
1 — руки в стороны;  
2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
5. *И. п.* — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.  
1 — поднять правую ногу назад-вверх;  
2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, руки на поясе.  
1 — поворот вправо, правую руку вправо;  
2 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.  
1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;  
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс утренней гимнастики №3

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

### Упражнения с палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.  
1 — поднять палку на грудь;  
2 — палку вверх;  
3 — палку на грудь;  
4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.  
1 — палку вверх;  
2 — наклон к правой ноге;  
3 — выпрямиться, палку вверх;  
4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах.  
1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;  
3-4 — исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх;  
2 — исходное положение (5-7 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.  
1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;  
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.



### Комплекс утренней гимнастики №4

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.

#### Упражнения на гимнастической скамейке

2. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, руки на поясе.  
1 — руки в стороны;  
2 — руки за голову;  
3 — руки в стороны;  
4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.  
1 — руки в стороны;  
2 — наклон вправо (влево);  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки;  
1-2 — поднять прямые ноги вверх;  
3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.  
1 — шаг правой ногой на скамейку;  
2 — шаг левой ногой на скамейку;  
3 — шаг правой ногой со скамейки;  
4 — то же левой.  
Поворот кругом. Повторить упражнение 3-4 раза.
6. *И. п.* — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
7. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.



## Комплекс утренней гимнастики №5

### Упражнения без предметов

1. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.  
1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны;  
2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.  
1-3 — пружинистые приседания, руки вперед;  
4 — исходное положение (5-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  
1 — руки согнуть перед грудью;  
2 — поворот вправо, руки в стороны;  
3 — руки перед грудью;  
4 — исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
4. *И. п.* — ноги параллельно, руки вдоль туловища.  
1 — руки в стороны;  
2 — согнуть правую ногу, положить на колено;  
3 — опустить ногу, руки в стороны;  
4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.  
1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро;  
3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс утренней гимнастики №6

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

### Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
5. *И. п.* — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
6. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
7. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.





## Комплекс утренней гимнастики №7

### Упражнения без предметов

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.  
1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;  
3-4 — исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.  
1 — руки в стороны;  
2 — наклон вправо, руки вверх;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.  
1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;  
2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.  
1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;  
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед грудью.  
1-2 — прогнуться, руки вынести вперед;  
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
6. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс утренней гимнастики №8

1. Ходьба с перешагиванием через шнуры;  
бег, перешагивая через бруски (или кубики).

### Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.  
1 — флажки в стороны;  
2 — вверх;  
3 — флажки в стороны;  
4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.  
1 — шаг вправо, флажки в стороны;  
2 — наклон вперед, скрестить флажки;  
3 — выпрямиться, флажки в стороны;  
4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, флажки у плеч.  
1-2 — присед, флажки вперед;  
3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.  
1 — флажки в стороны;  
2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена;  
3 — опустить ногу, флажки в стороны;  
4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.  
1 — прыжком ноги врозь;  
2 — прыжком в исходное положение.  
Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.  
1 — правую ногу назад на носок, флажки вверх;  
2 — вернуться в исходное положение.  
То же левой ногой (6-7 раз).

8. Ходьба.



## Комплекс утренней гимнастики №9

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

### Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. *И. п.* — основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6-7 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 — опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
6. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — исходное положение (6 раз).
7. *И. п.* — основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг левой ногой влево; 4 — приставить правую ногу, исходное положение (6-7 раз).

8. Ходьба, бег.



## Комплекс утренней гимнастики №10

### Упражнения с кеглями

1. *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).
2. *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).
3. *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).
4. *И. п.* — основная стойка, кегли внизу.  
1-2 — присесть, кегли вынести вперед;  
3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

