

КАРТотека

комплексов утренней гигиенической гимнастики, для детей дошкольного возраста
летний период (июнь – август)



Подготовила: Тюменцева Кристина Александровна
учитель физической культуры

Комплекс № 1

Музыка: Кремль «Делайте зарядку» и Пара нормальных «Вставай» (старший возраст, 5-7 лет)

- Проигрыш:** - Руки на поясе, поочередное отрывание пяток от земли, носки не отрывать.
- Ноги то же, одна рука вверх, другая вниз – отведение назад со сменой.
- Куплет:** - Ноги пружинкой, руки согнуты перед грудью 1–2 отведение назад, 3-4 наклон в сторону – отведение рук назад с выпрямлением в стороны.
- Шаги на месте.
- Припев:** - Шаги вперед ноги врозь – шаги назад ноги вместе, хлопок руками.
- Проигрыш:** - Руки на поясе, поочередное отрывание пяток от земли, носки не отрывать.
- Ноги то же, одна рука вверх, другая вниз – отведение назад со сменой.
- Куплет:** - Наклоны пружинкой, руки на поясе. 1–2 вперед, 3-4 назад, 5-6 влево, 7-8 вправо.
- Шаги на месте.
- Припев:** - Шаги вперед ноги врозь – шаги назад ноги вместе, хлопок руками.
- Куплет:** - Шаг вправо, круговое движение рукой в сторону, то же влево.
- Шаги на месте.
- Проигрыш:** - Руки на поясе, поочередное отрывание пяток от земли, носки не отрывать.
- Ноги то же, одна рука вверх, другая вниз – отведение назад со сменой.
- Проигрыш:** - Прыжки.
- Подскоки.
- Припев:** - В прыжке захлест голени правой - левой ногой, руки – ножницами перед собой.
- Куплет:** - Правая рука вперед, левая рука вперед, затем поочередно вверх, в стороны, вниз.
- Шаг вправо, поворот вокруг себя, хлопок в ладоши перед собой, то же влево.
- Припев:** - Подскоки, правым локтем коснуться левого колена и наоборот.
- Куплет:** - Кисти рук в замок, 2 удара по правому плечу, 2 по левому, 2 по правому бедру, 2 по левому.
- Пружинка, волна правой рукой, волна левой рукой.
- Припев:** - В прыжке захлест голени правой - левой ногой, руки – ножницами перед собой.
- Проигрыш:** - Шаги вокруг себя.
- Шаги на месте.
- Куплет:** - Шаг вправо, круговое движение рукой в сторону, то же влево.

- Припев:**
- Подскоки, правым локтем коснуться левого колена и наоборот.
 - В прыжке захлест голени правой - левой ногой, руки – ножницами перед собой.

Комплекс № 2
Музыка: Барбарики «Барбарики»
(младший и средний возраст, 3-5 лет)

Проигрыш: - Руки на пояс, шаги на месте.

Куплет:

- Пружинка, одновременное поднимание плеч.
- Ладонями закрыть – открыть глаза.
- Поворот вправо – нос Буратино, то же влево.

Припев:

- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.

Куплет:

- Правая нога вперед в сторону на пятку, то же левой ногой, руки на поясе.
- Пружинка, ладони возле ушей, сгибать – разгибать пальцы рук.
- Немного наклониться вперед, указательным пальцем правой руки потрогать нос, затем указательным пальцем левой руки.

Припев:

- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.

Куплет:

- Пружинка, левая рука на пояс, правая вытянута вперед, указывает на детей.
- Выполнять руками махи, как «птичка крыльями».
- Воздушные поцелуи.
- Поворот вокруг себя, поднять руки вверх – помахать.

Припев:

- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.

Проигрыш:

- Шагать вперед-назад.
- Наклоны в стороны, руки на пояс.

Припев:

- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.

Припев:

- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Поворот вокруг себя вправо, руки вверх – помахать, то же влево.
- Поклон.

Комплекс № 3
Музыка: Алина Кукушкина «Зарядка»
(младший и средний возраст, 3-5 лет)

Проигрыш: - Пружинка, одна рука вниз, другая вверх – отведение.
- Пружинка, руки согнуты перед грудью, повороты влево-вправо.

Куплет: - Шаги на месте.

Припев: - Прыжки, поднять руки вверх.
- Прыжки, опустить руки вниз.
- Ноги на ширине плеч, сгибание-разгибание рук вверх («потянуться»).

- Прыжки, поднять руки вверх.
- Прыжки, опустить руки вниз.
- Ноги на ширине плеч, сгибание-разгибание рук вверх («потянуться»).

Куплет: - Шаги вперед-назад, влево-вправо.

Припев: - Шаги на месте, шаг вперед.
- Шаги на месте, шаг назад.
- Пружинка, хлопки в ладоши.
- Шаги на месте, шаг вперед.
- Шаги на месте, шаг назад.
- Пружинка, хлопки в ладоши.

Проигрыш: - Ходьба вокруг себя, «моторчики» руками.

Куплет: - Руки согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга, повороты влево-вправо пружинкой.
- Одну руку поставить на пояс, затем другую, качать головой в стороны.

Припев: - Руки на пояс, наклоны влево-вправо.
- Руки на пояс, наклоны вперед-назад.
- Руки на пояс, наклоны влево-вправо.
- Руки на пояс, наклоны вперед-назад.

Куплет: - «Потянуться», руки вверх, руки вниз.
- Ноги на ширине плеч, одной рукой «позвать к себе», затем другой, потом двумя.

Проигрыш: - Бежать на месте, руками «моторчики».
- Шаги на месте.
- Встать, руки вверх, помахать.

Комплекс № 4
Музыка: детский ансамбль Гномы - «Танцуй со мной»
(старший возраст, 5-7 лет)

Проигрыш: - Поочередное отрывание пяток от земли, носки не отрывать, руки сгибаем в локтях к плечам.

Куплет: - Поочередное поднятие плеч.

Припев: - Шаг вправо, поворот вокруг себя, хлопок в ладоши перед собой, то же влево.
- Прыжки, поочередное выпрямление ног вперед на носок, руки на поясе.

Проигрыш: - Шаги на месте.

Куплет: - Повороты туловища вправо-влево, противоположная рука в сторону.

Припев: - Руки на пояс, два шага вправо, два шага влево.
- Шаги вперед ноги врозь – шаги назад ноги вместе, хлопок руками.

Проигрыш: - Руки через стороны вверх-вниз, ноги на ширине плеч.
- Шаги на месте.

Припев: - Шаг вправо, вынос левой руки вверх – в сторону, шаг влево, вынос правой руки.
- Прыжки, поочередное выпрямление ног вперед на носок, руки на поясе.

Проигрыш: - Пружинка, руки на пояс, повороты влево-вправо.

Припев: - Шаги вперед ноги врозь – шаги назад ноги вместе, хлопок руками.

Проигрыш: - Шаги на месте.
- Шаги на месте, руки через стороны вверх-вниз.

Комплекс № 5
Музыка: Бусыгин Константин – «Веселая зарядка»
(младший и средний возраст, 3-5 лет)

- Проигрыш:** - Шаги на месте.
- Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Куплет:** - Волны руками, ноги пружинкой.
- Бег на месте.
- Припев:** - Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Куплет:** - Руки на пояс, приседания – руки вперед.
- Припев:** - Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Куплет:** - Наклон вперед, руками коснуться ног, выпрямиться – руки на пояс.
- Припев:** - Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Проигрыш:** - Шаги вокруг себя, руками «моторчики».
- Куплет:** - Бег на месте
- Приседание
- Шаги на месте, руками поочередно «звать» к себе
- Припев:** - Руки на пояс, пружинка влево, пружинка вправо.
- Шаги на месте.
- Прыжки на месте
- Шаги на месте

Комплекс № 6
Музыка: Свистошка и друзья – «Зарядка»
(старший возраст, 5-7 лет)

Проигрыш: - Поочередная пружинка ногами по два раза, руки на пояс.

Куплет: - Поочередная пружинка ногами, руки на поясе, правая рука - к плечу, левая рука - к плечу, правая рука - вверх, левая рука - вверх, правая рука - к плечу, левая рука - к плечу, правая рука - на пояс, левая рука - на пояс.

Припев: - Влево два шага, ноги пружинка, хлопки в ладони.
- Вправо два шага, руки на пояс, «топот» ногами.
- Вперед два шага, присесть – встать.
- Назад два шага, «вытереть пот со лба» тыльной стороной руки.

Куплет: - Руки на пояс, наклоны вперед, назад, влево, вправо пружинкой.
- Бег на месте, руки согнуты в локтях.
- Руками «плыть», ноги на ширине плеч.
- Руками поочередно «звать» к себе.
- Шаги на месте.

Припев: - Влево два шага, ноги пружинка, хлопки в ладони.
- Вправо два шага, руки на пояс, «топот» ногами.
- Вперед два шага, присесть – встать.
- Назад два шага, «вытереть пот со лба» тыльной стороной руки.

Проигрыш: - Поочередная пружинка ногами по два раза, руки на пояс.

Припев: - Влево два шага, ноги пружинка, хлопки в ладони.
- Вправо два шага, руки на пояс, «топот» ногами.
- Вперед два шага, присесть – встать.
- Назад два шага, «вытереть пот со лба» тыльной стороной руки.

Припев: - Влево два шага, ноги пружинка, хлопки в ладони.
- Вправо два шага, руки на пояс, «топот» ногами.
- Вперед два шага, присесть – встать.
- Назад два шага, «вытереть пот со лба» тыльной стороной руки.

Проигрыш: - Поочередная пружинка ногами по два раза, руки на пояс.