

Комплексы утренней гимнастика для детей 6-7 лет

Комплекс «Осень»

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

«Деревья качаются от ветра». И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

«Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

«Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

Комплекс «Спортсмены»

Потягивание.

«Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Комплекс «Моряки»

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак, левая – вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко...» Прыжки из приседа.

Комплекс «Буратино»

Потягивание.

Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

Поочередное поднимание прямых рук.

Поочередное поднимание прямых ног.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед.

«Буратино» - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик.....

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

