

**«Картотека комплексов оздоровительной
гимнастики для детей старшего
дошкольного возраста»**

**Составитель: воспитатель Старакорова Ирина
Николаевна**



Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет.

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 5-6 лет, с учетом специфики, места проведения(зал, площадка) и времени года.

Пособие адресовано воспитателям дошкольного учреждения, инструкторам по физической культуре, родителям.

Оглавление.

Введение	4
Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет	5
Осенний период.....	6
Зимний период.....	12
Весенний период.....	18

Введение

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале гимнастики - это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений - обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

Комплексы утренней гимнастика для детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп — ходьба по-медвежьей, — которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются сложные виды бега — широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

Виды прыжков:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- поочередные подскоки на правой и левой ноге; © прыжком ноги в стороны, вместе.

Длительность утренней гимнастики — 8-10 минут.

Комплексы состоят из 5-6 упражнений.

Упражнения повторяются 6-8 раз.

Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное. В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

- оттягивать носки ног;
- стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
- взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

Осенний период
Комплекс утренней гимнастики №1
в старшей группе
(сентябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами
вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №2
в старшей группе
(сентябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами
вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №3
в старшей группе
(октябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба перекатом с пятки на носок (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.
1 – руки вверх
2 – палку на плечи
3 – руки вверх
4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью
1-3 – присед, палка вперед
4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью
1-3 – круговые движения ногами вперед
4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх
1-4 – поочередное поднятие прямых ног

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги
4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже
1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №4
в старшей группе
(октябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастической палкой

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.

1 – руки вверх, подняться на носки

2 – палку на плечи

3 – руки вверх, подняться на носки

4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

1-3 – круговые движения ногами вперед

4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – поочередное поднимание прямых ног, не касаясь пола.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже

1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом

Комплекс утренней гимнастики №5
в старшей группе
(ноябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба приставными шагами (40 сек)
Медленный бег (20 сек)
Подскоки (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

- 1-2 – полуприсед, руки вперед
- 3-4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

- 1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен
- 4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

- 1-3 – приподнимание таза
- 4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

- 1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо сзади в левую руку
- 4 – и.п., кольцо в левой руке
- 5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

- 1-2 – сесть на пятки
- 3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом

**Комплекс утренней гимнастики №6
в старшей группе
(ноябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

- 1-3 – присед, руки вперед
- 4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

- 1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен
- 4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

- 1-3 – приподнимание таза с вытягиванием одной ноги вперед
- 4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

- 1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо сзади в левую руку
- 4 – и.п., кольцо в левой руке
- 5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

- 1-2 – сесть на пятки
- 3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Зимний период
Комплекс утренней гимнастики №7
в старшей группе
(декабрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба с выполнением заданий (40 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

- 1 – руки в стороны
- 2 – передать мяч над головой в левую руку
- 3 – руки в стороны
- 4 – стойка, мяч в левой руке
- 5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

- 1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под коленом в левую руку
- 4 – стойка, мяч в левой руке
- 5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

- 1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой
- 5-8 – тоже левой

4. «Потянись»

И.П. – сед, ноги врозь, мяч в обеих руках на полу между ног

- 1-4 – прокатывая мяч руками вперед, наклониться и потянуться
- 5-8 – вернуться в и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверх

- 1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног
- 4 – и.п.

6. «Ножницы»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

- 1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево
- 4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №8
в старшей группе
(декабрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – подняться на носки, передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

4. «Уголок»

И.П. – упор лежа на локтях, мяч зажат стопами

1-3 – приподнять ноги

4 – и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверх

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

6. «Ножницы»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №9
в старшей группе
(январь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Акробат»

И.П. – стойка, ленточка в опущенных руках
1-4 – перевести руки за спину

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз
1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,
сказать «ш-ш»
4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя
1 – согнуть ноги
2 – выпрямить ноги
3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх
1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,
прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №10
в старшей группе
(январь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Ходьба змейкой (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег с изменением темпа (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз
1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз
1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,
сказать «ш-ш»
4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя
1 – согнуть ноги
2 – выпрямить ноги
3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,
прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №11
в старшей группе
(февраль 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба с выполнением заданий (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег с изменением темпа (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – мяч вверх, посмотреть на него
4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,
движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть на пятки
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №12
в старшей группе
(февраль 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – подняться на носки, мяч вверх
4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,
движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед
3-4 – вернуться в и.п.
5-8 – тоже слева

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Весенний период
Комплекс утренней гимнастики №13
в старшей группе
(март 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на наружных сторонах стопы (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз
1 – гантели вперед
2 – гантели вверх
3 – гантели в стороны
4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища
1-4 – руки через стороны вверх
5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз
1-2 – смена положений рук
3-4 – вернуться в и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°, голова на подбородке
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки
4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз
1-2 – отклониться назад
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №14
в старшей группе
(март 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба с изменением направления (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз
1 – гантели вперед
2 – гантели вверх, подняться на носки
3 – гантели вперед
4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища
1-4 – руки через стороны вверх
5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз
1-2 – смена положений рук
3-4 – вернуться в и.п.

4. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны
1-3 – гантели к плечам, приподнять голову, плечи и
натянуть носки на себя, подуть на носки
4 – и.п.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°, голова
на подбородке
1-3 – приподнять верхний отдел туловища,
руки и согнутые ноги в коленях
4 – и.п.

6. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз
1-2 – отклониться назад
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)

**Комплекс утренней гимнастики №15
в старшей группе
(апрель 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке
1 – руки в стороны
2 – передать мешочек над головой в левую руку
3 – руки в стороны
4 – стойка, мешочек в левой руке
5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх
1-3 – приподнять согнутые ноги вверх
4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же
1-3 – махом рук и ног сесть, мешочек вверх
4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
прямые ноги вверх
4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове
1-2 – отклониться назад
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №16
в старшей группе
(апрель 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мешочек над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять прямые ноги вверх

4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть по-турецки,
мешочек перед грудью

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
прямые ноги вверх

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №17
в старшей группе
(май 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках
1 – обруч вперед
2 – обруч вверх, посмотреть на него
3 – обруч вперед
4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади
1-3 – присед
4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх
1 – поднять прямые ноги вверх
2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги
3 – выпрямить ноги, обруч на пол
4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед
4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок
1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо
5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №18
в старшей группе
(май 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – подняться на носки, обруч вверх

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
ноги вверх, врозь

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.:Гос.издательство
Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Бущинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-
М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3-7 лет.-
М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-128С.