**Комплексы утренней гимнастики**

**Старшая разновозрастная группа**

Годовые 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.

Старшая группа

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2- 3 раз

Подготовительная группа

Все упражнения выполняются 6-8 раз, прыжки повторяются 2- 3 раза

Сентябрь 1 – 2 недели (комплекс №1)

I. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, легкий бег на носочках; ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе).

II. Упражнения (без предметов)

• «Птички машут крыльями»

И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища

В.: 1- поднять руки до уровня плеч, сказать «чик – чирик», 2- и. п.

• «Гуси»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

В.: 1- наклон вперед, сказать «ш-ш-ш», 2- и. п.

• «Маятник»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

В.: 1- наклон вправо, скользнуть правой рукой по ноге вниз, а левой – вверх,

2- и. п., то же в другую сторону.

• «Пружинки»

И. П. : пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

В. : 1- присесть, колени развести в стороны, 2- и. п.

• «Зайчики»

И. П. : ноги вместе, руки перед грудью

В. : прыжки на месте (чередовать с ходьбой, дых. упр., 2-3 раза.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, ходьба. Упражнения на расслабления

Р: :Малыши-крепыши. Встали по порядку. Малыши-крепыши. Сделали зарядку.

Сентябрь 3 – 4 недели (комплекс №2)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, на носочках, пятках, легкий бег.

II. Упражнения (без предметов)

• «Поднимаем руки»

И. П. : стоя, ноги вместе, руки за головой

В. : 1-2 - подняться на носки, руки вверх, вдох, 3-4 – и. п., выдох

• «Ветер качает деревья»

И. П. : ноги на ш. п., руки внизу

В. : 1- поднять руки вверх, 2 – наклон вправо, 3-вверх, 4- и. п., то же в другую

сторону

• «Повороты в стороны»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- поворот вправо, руки в стороны, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Лошадки»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки в стороны

В. : 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, хлопнуть

в ладоши, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : прыгать вверх как можно выше, подгибая ноги.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, подскоки, ходьба.

Р:Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать. И весь день не уставать .

Октябрь 1 – 2 недели (комплекс №1)

I. Построение в шеренгу, колонну; ходьба в колонне по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе, легкий бег.

II. Упражнения (без предметов)

• «Повороты головы»

И. П. : руки на поясе, ноги слегка расставлены

В. : 1- поворот головы вправо, 2- и. п., 3- поворот влево, 4-и. п.

• «Растягиваем резину»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки прямо перед грудью,

пальцы сжаты в кулаки

В. : 1- с напряжением развести руки в стороны (растягиваем резину, 2-и. п.

• «Мачта»

И. П. : стоя, ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- правую поднять вверх, наклон в левую сторону, 2- и. п., то же в

другую сторону

• «Велосипед»

И. П. : сидя на полу, упор руками сзади

В. : 1-8- сгибание и разгибание ног в коленях (поехали на велосипеде)

• «Шагают наши ножки»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз

В. : шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками

(в течение 20-30 сек.)

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба “обезьянки”, прыжки на двух ногах, ходьба.

Р: Чтоб расти и закаляться. Нужно спортом заниматься!

Октябрь 3 – 4 недели (комплекс №2)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; легкий бег, подскоки, ходьба с вытягиванием носочков.

II. Упражнения (без предметов)

• «Силачи»

И. П. : стоя, ноги слегка расставить, руки в стороны, сжали кулаки

В. : 1- согнуть руки в локтях, к плечам, 2- и. п.

• «Наклонись правильно»

И. П. : ноги на ш. п., руки за головой

В. : 1-наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Самолеты»

И. П. : сидя, ноги вместе, руки – упор сзади

В. : 1 – 3- ноги поднять вверх, руки развести в стороны – “полетели

самолеты”, 4- и. п.

• «Паровозик»

И. П. : сидя, ноги вместе, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу

В. : 1 – 4 – едем вперед по полу, помогая только ногами, а руки делают

круговые движения, 1 – 4 –едем назад

• «Пружинка – подскоки»

И. П. : стоя, руки на поясе

В. : 1-2- пружинка, 1-4- подскоки (чередовать 4-6раз)

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, к плечам, за голову, вперед и т. д., легкий бег, ходьба.

Р:Чтобы нам не болеть и не простужаться. Мы зарядкой всегда будем заниматься.

Ноябрь 1 – 2 недели (комплекс №1)

I. Построение в шеренгу, колонну по одному, проверка осанки; ходьба, легкий бег, ходьба на носочках и пятках, ходьба змейкой между предметами.

II. Упражнения (без предметов)

• «Хлопок над головой»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз

В. : 1- руки в стороны, 2- вверх, хлопок над головой, 3- в стороны, 4- и. п.

• «Цапля»

И. П. : стоя, ноги вместе, руки опущены

В. : 1- согнуть правую ногу в колене, руки в стороны, 2-и. п., то же

в другую сторону

• «Маятник»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- наклон вправо, 2-наклон влево (как маятник)

• «Стойкий оловянный солдатик»

И. П. : стоя на коленях, руки прижать к туловищу

В. : 1- отклониться назад, как можно дальше, спина прямая, 2-и. п.

• «Оглянись»

И. П. : стоя на коленях, руки на поясе

В. : 1- поворот вправо (посмотреть, что там, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Волчок»

И. П. ноги слегка расставить, руки на поясе

В. : подпрыгнуть и повернуться вокруг себя в одну и другую сторону

поочередно

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег, ходьба.

Р:Сон играть пытался в прятки. Но не выдержал зарядки. Вновь я ловок и силен. Я зарядкой заряжен!

Ноябрь 3 – 4 недели (комплекс №2)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с высоким подниманием колен, с захлестами назад, легкий бег, бег врассыпную, ходьба.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П. : ноги на ш. п., руки опущены

В. : 1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п.,

то же в другую сторону

• «Пятка, носок»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- правая нога на пятку, присесть, 2- левая нога на пятку, 3- правая нога

на носок, 4- левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

И. П. : ноги вместе, руки внизу

В. : 1- руки вверх, ноги в стороны, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Р: Ежедневно с малых лет

Приучай себя к порядку,

Заправляй свою постель,

Выполняй физкульт-зарядку!

Декабрь 1 – 2 недели (комплекс №1)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «великаны» и «гномы», бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения «Зима»

• «Погреем плечи»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки в стороны

В. : 1- обхватить руками противоположные плечи, сказать «фу! », 2-и. п.

• «Погреем ноги»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки внизу

В. : 1- поднять правое колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп! », 2-и. п.,

то же с другой ногой

• «Дровосек»

И. П. : ноги шире ш. п., руки вверху, сцеплены в замок

В. : 1- быстрый наклон вниз, руки вниз, между ног, сказать «ух! », 2-и. п.

• «Погрей себя! »

И. П. : ноги на ш. п., правая рука вверху, левая – внизу (пальцы сжаты

в кулак)

В. : 1-8 поочередные рывки руками вверх, вниз

• «Прыжки»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1-8 прыжки на месте, 1-8 с продвижением вперед и назад

III. Перестроение в одну колонну, ходьба с высоким подниманием колен.

Р: Пусть летят к нам в комнату

Все снежинки белые

Нам теперь не холодно

Мы зарядку сделали!

Декабрь 3 – 4 недели (комплекс №2)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носках (руки к плечам, на пятках (руки за головой, легкий бег, ходьба.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П. : ноги на ш. ст., платочек в обеих руках у груди

В. : 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П. : ноги на ш. п., платочек в правой руке, опущен вниз

В. : 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать

им, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Переложи платок»

И. П. : ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

В. : 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и. п.,

переложить платочек за спиной из правой руки в левую,

то же в другую сторону

• «Положи платочек»

И. П. : ноги слегка расставлены, платочек внизу

В. : 1- сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс, 3- сесть,

взять платочек, 4- и. п.

• «Прыжки»

И. П. : ноги вместе, платочек внизу

В. : прыжки с платочком

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Р: - Здоровье в порядке? (спрашивает взрослый)

- Спасибо зарядке! (отвечает ребенок)

Январь 1 – 2 недели (комплекс №1)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перекатом с пятки на носок, легкий бег, ходьба.

II. Упражнения без предметов

• «Поклонись головой»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

• «Рывки руками»

И. П. : ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях

В. : 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки

развести в стороны, то же влево

• «Повороты»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и. п., то же в левую сторону

• «Наклоны – скручивания»

И. П. : ноги на ш. п., руки на поясе

В. : 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо,

правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

• «Стойкий оловянный солдатик»

И. П. : стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В. : 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

• «Прыжки» И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Р:Малыши-крепыши. Встали по порядку. Малыши-крепыши. Сделали зарядку.

Январь 3– 4 недели (комплекс №2)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба через центр зала на носках, оздоровительный бег (1-2 мин., ходьба.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх»

И. П. : ноги на ш. п., руки опущены вниз

В. : 1- руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2-и. п.

• «Голова качается»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон головы влево, 4- и. п.

• «Наклоны»

И. П. : ноги на ш. п., руки в стороны

В. : 1- наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки, 2- и. п.,

то же в другую сторону (руки на опускать)

• «Ходим по ножкам»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : 1- правая рука на правое колено, 2- левая рука на левое колено, 3-

правая рука касается правого носочка, 4- левая рука касается левого

носочка (колени не сгибать, то же в обратную сторону.

• «Прыжки»

И. П. : ноги вместе, руки на поясе

В. : прыжки на двух ногах из стороны в сторону

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, прямой галоп, ходьба.

Р: Зарядка всем полезна. Зарядка всем нужна,

От лени и болезней. Спасает всех она.