

КОМПЛЕКСЫ

бодрящей
гимнастики
после сна
в старших
и подготовительных
группах



Комплекс № 1

1. Обычный бег

2. Ходьба змейкой

3. Бег на носках

4. Ходьба высоко поднимая колени

5. "Речевки" (при проведении основных видов движений). Ходьба.

Мишка косолапый по лесу идет

Шишки собирает, песенки поет

Шишка отскочила – прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою - топ.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Вырастим большими".

И.П. – О.С. – 1-2 – руки в стороны вверх, подняться на носки, потянуться вверх, 3-4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед.

6.2. "Вертолет".

И.П. – руки в стороны – вращение рук вперед, назад.

6.3. "Велосипед".

Лежа на спине, ноги вверх, опираясь руками о пол – движение согнутыми ногами, напоминая езду на велосипеде.

6.4. "Мячик".

Прыжки на носках с приседанием и с поворотами.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

- бег рысцой – как волки;

- крадучись, как волк;

Подвижная игра "Волк во рву".

Комплекс № 2

1. Семенящий бег.
2. Ходьба с предметами (кубики).
3. Бег вперед спиной.
4. Ходьба в полуприседе.
5. "Речевки".

Бег.

Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса,
Мы лисицу обхитрим, на носочках побежим.

6. Имитационные упражнения:

а) "Разомни пластилин".

И.П. О.С. – руки вперед, пальцы разведены,
1 – пальцы в кулак; 2 – пальцы разведены.

б) "Бокс".

И.П. – стоя, левая нога вперед, локти прижаты, пальцы согнуты в кулак.

Выпрямляя поочередно руки вперед. "Удар" с поворотом корпуса.

в) "Сед по-турецки".

И.П. – Сидя, ноги скрестно, руки за головой. Сесть и встать без помощи рук.

г) "Карлики и великаны". Присесть – "карлики", выпрямиться – руки вверх – великаны".

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

Пройти и пробежать как лисичка – на носочках – виляя "хвостиком".

Подвижная игра "Хитрая лиса".

Комплекс № 3

1. Бег с прыжками вправо, влево.
2. Ходьба на внутренней части ступни.
3. Бег на четвереньках (как собачки).
4. Ходьба боком.

5. "Речевки" (ходьба).

Очень дружно наш отряд
Строем вышел на парад
Выше ногу, тверже шаг
Как в строю идет солдат.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Маятник". И.П. О.С. Руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – влево – можно добавить речевку "Тик, так, тик, так – целый день вот так".

6.2. "Мотор". И.П. О.С. – руки вперед – небольшие движения прямыми руками вверх, вниз.

6.3. "Конница". И.П. О.С. – руки согнуты в локтях, ладони вниз. Прыжки с высоким подниманием коленей с поочередным касанием рук.

6.4. "Гигантские шаги" – ходьба широким шагом и с выпадом – можно с прыжком.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

Походить как петухи (руки назад – показывая крылья; ноги согнуты в коленях высоко поднимая). Ходить важно, гордо, как победитель.

Подвижная игра: "Карусель".

Комплекс № 4

1. Бег с препятствиями.

2. Ходьба с наклонами.

3. Бег имитационный (самолеты и т.п.).

4. Ходьба с изменением темпа.

5. "Речевки". "Приседание".

Ванька – встанька !

Приседайка !

Непослушный, ну-ка встанька !

6. Имитационные упражнения:

а) "Мельница".

И.П. – ноги врозь, руки на поясе.

Круговые движения одной, затем другой и двумя руками вправо, влево (руки прямые).

б) "Кот проснулся".

И.П. – стоя на коленях, руки вперед.

1-2 – упор стоя на коленях, руки вперед, наклониться вперед, коснуться лбом пола; 3-4 – поднимая голову, прогнуть спину и, отводя туловище назад – встать на пятки или сесть на пятки.

в) "Пловец".

И.П. – Правая рука вперед, левая у бедра – взмахивая, взмахом меняем положение рук ("крыло"). То же имитация кроля на спине, "брасс на спине".

Это упражнение можно проводить из исходного положения лежа на животе и лежа на спине.

г) "Воробьи" – руки на пояс. Продвижение прыжками в приседе – прямо, боком, спиной вперед.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

Кот ловил мышей и крыс. Кролик лист капустный грыз.

Подвижная игра: "Кот и мыши".

Комплекс № 5

1. Бег с высоким подниманием коленей.

2. Ходьба на пятках.

3. Бег в медленном темпе.

4. Ходьба вперед спиной.

5. "Речевки" (ходьба).

Мы шагаем, мы шагаем

Руки выше поднимаем

Голову не опускаем

Дышим ровно, глубоко.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Звонок". И.П. О.С. – руки на пояс. Подняв руки в стороны – вверх, встряхнуть кистями, имитируя звонок.

6.2. "Конькобежец" – движения спортсменов.

6.3. "Чистка одежды". И.П. О.С. – ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью. Имитация чистки одежды.

6.4. "Ножницы". И.П. – лежа на спине, правая над левой ногой и наоборот.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

изображение голодного волка, бродящего в зимнем лесу; голосом показать, как воет волк.

Подвижная игра: "Волк и зайчата" (основное движение – бег).

Комплекс № 6

1. Бег парами.

2. Ходьба на наружной части ступни.

3. Бег через кубики (бег с препятствиями).

4. Ходьба с хлопками.

5. "Речевки".

Если я бегу на лыжах, детский сад намного ближе.

До него ведет меня по утрам моя лыжня.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Лыжник" – движения лыжника.

6.2. "Маятник". И.П. О.С. Руки на пояс.

1 – наклон вправо; 2 – влево – можно добавить речевку "Тик-так, тик-так – целый день вот так".

6.3. "Поднимание штанги" – Имитация подъема штанги.

6.4. "Сед по-турецки". И.П. – сидя, ноги скрестно, руки за головой.

Сесть и встать без помощи рук.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

Цапля важная, носатая, целый день стоит как статуя.

Подвижная игра "Лягушки и цапля" (основное движение – прыжки).

Комплекс № 7

1. Семенящий бег.

2. Ходьба в полуприседе.

3. Бег змейкой.

4. Ходьба на носках.

5. "Речевки" (движения руками)

Хомка, хомка, хомячок, (щечки)

Полосатенький бочек (по бокам)

Хомка рано встает (потянувшись)

Ушки моет, носик трет.

Подметаает Хомка хатку и выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять – Хомка сильным хочет стать.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Петрушка". И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы разведены. 1 – наклон вперед, касаясь ладонями коленей; 2 – И.П. При наклонах ноги в коленях не сгибать.

6.2. "Бокс". И.П. – стоя, левая нога вперед, локти прижаты, пальцы согнуты в кулак. Выпрямиться, выпрямляя поочередно руки вперед, "удар" с поворотом корпуса.

6.3. "Деревья гнутся". И.П. – руки вверх, ноги врозь. Наклон вперед, вправо, влево.

6.4. "Качели". И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

1-2 – поднимая прямые ноги, отвести их назад за голову, касаясь носками пола; 3-4 – И.П.

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

В зоопарке на полянке танцевали обезьянки.

Подвижная игра: "Охотник и обезьяны" (сесть на стульчик и поднять ноги от пола).

Комплекс № 8

1. Бег в быстром темпе.

2. Ходьба боком.

3. Прыжки как "мячики".

4. Ходьба между кеглями.

5. "Речевки" (бег)

День и ночь бегу, бегу

Отдохнуть бы – не могу.

Если мне остановиться,

Может море испариться.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Растягивание резины". И.П. – ноги врозь, руки перед грудью, пальцы согнуты в кулак. Медленно руки в стороны и И.П.

6.2. "Пилка дров" – одной рукой и двумя в парах.

6.3. "Лодка качается" – сидя на полу – наклоны вправо, влево, в стороны.

6.4. "Ласточка".

7. Упражнения, имитирующие повадки животных.

"Идет бычок качается, вздыхает на ходу.

Ой доска кончается, сейчас я упаду".

Подвижная игра: "Сердитый пес".

Слова: Вот сидит сердитый пес, в лапы он упрятал нос.

То ли дремлет, то ли спит, то ли на ребят рычит.

Комплекс № 9

1. Бег с приседанием.
2. Ходьба как мишки (покачиваясь из стороны в сторону, вперевалочку, на вывернутой стопе).
3. Бег на месте.
4. Проползи между ног товарища, стоящего ноги врозь.
5. "Речевки" (упражнение фигурист вместе с этими словами).
Хороши мои коньки, быстроходны и легки
Я на них не падаю, даже маму радую.
6. Упражнения имитационные.
 - 6.1. "Фигурист".
 - 6.2. "Винтик" – прыжки на месте стоя с поворотом вправо, влево.
 - 6.3. "Насос". И.П. – О.С. – 1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по туловищу вверх; 2 – И.П.; 3-4 – в другую сторону.
 - 6.4. "Вырастим большими". И.П. О.С. 1-2 – руки в стороны вверх, подняться на носки, потянуться вверх – вдох; 3-4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – выдох.
7. Упражнения, имитирующие повадки животных.
Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко.
Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости.
Подвижная игра: "Лошадки".
Слова: Мы ребята дошколята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать.

Комплекс № 10

1. Имитационный бег, как лошадки.

2. Ходьба с наклонами.

3. Бег на месте.

4. Ходьба на пятках.

5. "Речевки" (бег).

Самолет построим сами,

Понесемся над лесами,

Понесемся над лесами,

А потом вернемся к маме.

6. Упражнения имитационные:

6.1. "Вырастим большими". И.П. О.С. – 1-2 – руки в стороны вверх, подняться на носки, потянуться вверх; 3-4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед.

6.2. "Разомни пластилин". – И.П. О.С. – руки вперед, пальцы разведены; 1 – пальцы в кулак; 2 – пальцы разведены.

6.3. "Конькобежец" – имитация этого спортсмена.

6.4. "Кенгуру". И.П. – наклон прямым туловищем вперед, руки отведены назад. Прыжки приседая и выпрямляясь на обеих ногах, с продвижением вперед.

7. Упражнения имитирующие повадки животных.

Попрыгать, как зайчик. Показать, какой заяц веселый, а какой грустный.

Подвижная игра : "Лиса и зайчата" (зайчата прячутся за "кусты" (стулья), а лиса их ищет).