**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ПОЛА РЕБЕНКА**

**Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями *(мальчики)***

1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»

*И. п.:*стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

*Выполнение:*1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

*Повторить:*5 раз.

2.«НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

*И. п.:*стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

*Выполнение:* 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

*Повторить***:** 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

*И. п.:*стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

*Выполнение:* 1  - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

*Повторить:* по 3 раза в каждую сторону

4**.**«МАЯТНИК»

И. п.:стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

*Выполнение:* 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой

вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

*Повторить:*по 3 раза каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

*И. п.:*ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

*Выполнение:* 1-10 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование).

*Повторить:* 3 раза.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом малого диаметра - прыгунком *(мальчики)***

1. «ПРЫГУНОК ВВЕРХ»

*И. п.:*стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мя чик в одной руке.

*Выполнение:* 1 -  поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

*Повторить:*5 раз.

**2.**«ПОВОРОТЫ»

*И. п.:* стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

*Выполнение:* 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

*Повторить***:** по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»

*И. п.:*сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

*Выполнение:* 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

*Повторить:* по 4 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»

*И. п.:* стоя, мячик в правой руке,

руки опущены.

*Выполнение:* 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соеди нить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой

*Повторить:*по 3 раза каждой рукой

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

*И. п.:* ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

*Выполнение:* 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п.

*Повторить:* 4 раза.

6. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»

*И. п.:* ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

*Выполнение:* 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно.

*Повторить:* по 3 раза на каждой ноге.

**Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой (мальчики)**

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

*И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

*Выполнение:* 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и, п.

*Повторить:* 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

*И. п.:* стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

*Выполнение:* 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

*Повторить:* 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

*И. п.:* стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

*Выполнение:* 1 – поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

*Повторить:* по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

*И. п.:* стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу***.***

*Выполнение:* 1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к кон цам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п.

*Повторить:* 3 раза каждой ногой.

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

*И. п.:* стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

*Выполнение:* 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть в пуруд, развернуться)

Ходьба с махами руками (марширование).

*Повторить:* 3 раза.

**Комплекс сюжетной утренней гимнастики для мальчиков** - ***«Бравые солдаты»***

Игровое задание «Встречные перебежки». Ходьба и бег в чередовании.

1. И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Взлетают вверх «Ракеты» - салют защитникам Отечества: после слова «САЛЮТ» хлопнуть в ладоши над головой (8 раз).

1. И.П.- о.с., руки в стороны.

Отправляются в полёт самолёты: наклоны в правую и в левую сторону (по 6 раз).

1. И.П. –лёжа на животе, руки прямые , руки согнуты в локтях, ладони под подбородком .

Сапёры наводят «переправу»: поднять руки и держаться, прогнувшись, как можно дольше (4 раза).

1. И.П. –сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

По переправе движутся танки: попеременно сгибать и выпрямлять ноги (8 раз).

1. И.П. – лёжа на животе, «смотреть в бинокль».

Лежат в дозоре пограничники: передвижение перекатом в правую и левую сторону, держа «бинокль» у глаз (4 раза).

1. Повторение первого упражнения.
2. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс сюжетно - игровой гимнастики для мальчиков**  ***«На корабле»***

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор по физкультуре сообщает мальчикам, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Инстуктор: «Поднимемся по веревочной лестнице».

*И. п.:*стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

*Выполнение:*1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

*Повторить:*6 раз.

2. «КАЧКА»

Инструктор объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

*И. п.:*стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

*Выполнение:*1 — перенести вес тела на правую ногу, согну тую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

*Повторить:*по 3 раза в каждую сторону.

3. «РЫБКА»

Инструктор спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

*И. п.:*лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

*Выполнение:*1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

*Повторить:*4 раза.

4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»

Инструктор: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной».

*И. п.:*основная стойка, руки на поясе.

*Выполнение:* 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Инструктор и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Инструктор произносит: «Палуба».)

*Повторить:*6-8 раз.

5. «МАЯК»

Инструктор рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».

*И. п.:*стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

*Выполнение:* 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сде лать хлопок над головой.

(Инструктор произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п. ( «Огонь погас».)

*Повторить:* 6-8 раз.

*Заключительная часть*

Инструктор по ФК: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

*Продолжительность:* до 1 минуты.

**Комплекс ритмической гимнастики (девочки) "Танец с зонтиками".**

(*Музыка: "Улетай туча" в исп. Ф.Киркорова).*

Девочки принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, девочки вращают ими.

2**.**Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:  
    1-правая рука в сторону;  
    2-то же левой;  
    3-руки вместе перед грудью;  
    4-руки скрестно перед грудью;  
    5-руки в стороны;  
    6-руки вверх над головой скрестно.

3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.

4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.

5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.  
    2-выпрямиться, руки вверх.  
    3-4-то же другой ногой.

6.1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.  
    2-то же в другую сторону.

7**.** Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.  
    1-и.п.  
    2-в другую сторону.

8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).  
    1-и.п.  
    2-то же в другую сторону.

9**.** Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.

10**.** И.п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.

11**.** Бег вокруг зонтика с захлестыванием.

12. И.п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.

13. И.п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.

14. И.п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".

15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

16.Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

17. И.п. - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.

18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую

ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

**Комплекс ритмической гимнастики с обручем (девочки)**

( фонограмма песни в исполнении "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").

**1.** И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.

**2.** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.

**3.** И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

**4.** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

**5.** И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

**6.** И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.

**7.** И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.

**8.** И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.

**9.** И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.

**10.** И.п.: сидя на полу, руки  в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.

**11.** И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".

**12.** И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.

**13.** И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.

**14.** И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.

**15.** И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.

**16.** И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.

**17.** Одновременно с вращанием обруча выполнить прыжки.

**Комплекс общеразвивающих упражнений «Цапля» (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

*И. п.:*основная стойка.

*Выполнение:* 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опус каются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнооб разным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опу стить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 —выдержка.

*Повторить:* 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

*И. п.:*ноги шире плеч, руки опущены.

*Выполнение:*1 — поворот туловища в левую сторону, пря мыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вер нуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямы ми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

*Повторить***:**по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

*И. п.:*ноги шире плеч, руки опущены, висят.

*Выполнение:*1 — наклон вперед, прямые руки одновремен но отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

*Повторить:*6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

*И. п.:*основная стойка, руки на поясе.

*Выполнение:*1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.

*Повторить:*4 раза обеими ногами.

5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»

*И. п.:*основная стойка, руки на поясе.

*Выполнение:* 1-4 — приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 - выпрямиться. 6 — выдержка. То же с левой ноги.

*Повторить:* 4 раза обеими ногами.

Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».

**Комплекс утренней гимнастики с султанчиками (девочки)**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Цапля» - ходьба, высоко поднимая колени и оттягивая носки, руки на пояс, руки за голову, по сигналу «Лошадки» - галоп.

1. И.П. – о.с., султанчики в обеих руках внизу.

Поднять руки вперёд- вверх- стороны; опустить руки вниз, и.п. (6-8 раз).

1. И.П. - ноги на ширине плеч, султанчики за спиной.

Наклон вправо (влево); выпрямиться, и.п. (6-8 раз).

1. И.П.- о.с., султанчики в руках внизу.

Мах вперёд правой (левой) ногой, коснуться султанчиками голени (З), носка ноги (К); и.п. (по 5-6 раз).

1. И.П. - ноги на ширине ступни, султанчики у плеч.

 Присесть, султанчики вынести вперёд; и.п. (5-6 раз).

1. И.П. – о.с., руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (З), на одной ноге (К) в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

1. Ходьба врассыпную по всему залу, колонне по одному с султанчиками в руках.