

Уважаемые родители!

Бодрое и активное утро – отличное начало дня.

Для вас и ваших детей предлагаем комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп. Комплексы разработаны на основе методического пособия Л.И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика» и адаптированы для выполнения с детьми в домашних условиях. Можно выполнять упражнения под любимую мелодию вашего ребёнка вместе с ним.



Всем желаем крепкого здоровья!

Комплексы утренней

гимнастики

для детей

3-4 лет

(вторая младшая группа)

Комплекс № 1

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплекс № 2 (с погремушкой)

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.

1. «ПОГРЕМУШКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь».

Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ШАРИК»

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

И. п.: стоя, погремушка в руке внизу.

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплексы утренней

гимнастики

для детей

4-5 лет

(средняя группа)

Комплекс № 1

Ходьба на месте, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Повернуться к взрослому.

1. «Хлопки»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться в И.П.

Повторить: 4 раза.

2. «Наклоны»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 — хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться в И.П.

Повторить: 4 раза.

3. «Пружинка и приседание»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «Неваляшка»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6- вернуться в И.П.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «Подпрыгивание с поворотом»

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

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте.

Повторить: 3 раза.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с мячом)

Ходьба на месте, ходьба на пятках, руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Подскоки на месте. Повернуться к взрослому.

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «Наклоны с мячом»

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

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «Поворот с мячом»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди.

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «Приседание»

И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

5. «Переложить мяч»

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. «Прыжки»

И.П.: Ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу.

Выполнение: Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

Комплексы утренней

гимнастики

для детей

5-6 лет

(старшая группа)

Комплекс № 1

Ходьба на месте, ходьба на носках, ходьба на пятках, руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Подскоки на месте. Повернуться к взрослому.

1. «Ушки»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «Наклоны-пружинки»

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

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «Струнка»

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

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «Достань до пятки»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5. «Лошадки»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6. «Подскоки»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с косичкой или шнуром длиной 60-70 см)

Ходьба на месте, ходьба на носках, ходьба на пятках, руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Подскоки на месте. Повернуться к взрослому.

1. «Косичку вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «Наклоны в стороны»

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

Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверх. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «Треугольник»

И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «Переложил косичку»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

5. «Положи косичку дальше»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.

Повторить: 3 раза.

6. «Прыжки через косичку»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

Комплексы утренней

гимнастики

для детей

6-7 лет

(подготовительная группа)

Комплекс № 1

Ходьба на месте, ходьба на носках, ходьба на пятках , руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Подскоки на на месте. Повернуться к взрослому.

1. «Сосна»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «Ветер»

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

Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «Горка»

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам.

3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «Маятник»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.

Повторить: 6 раз.

5. «Качалка»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

6. «На одной ножке»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге.

Повторить: 3 раза.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2 (с использованием стены)

Ходьба на месте, ходьба на носках, ходьба на пятках, руки в стороны, ходьба в произвольном направлении. Подскоки на месте. Повернуться к взрослому.

1. «Солнышко»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — подняться на носки, руки через стороны поднять вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «Шагаем руками по стене»

И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

Выполнение: 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

Повторить: 4 раза.

3. «Следы»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. «Ножницы»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

Выполнение: 1 - прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох

Повторить: 4-5 раз.

5. «Шагаем ногами по стене»

И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-4 - переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 - вернуться в и. п., дыхание в произвольном ритме. Повторить: 4 раза.

6. «Колено»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны.

Выполнение: 1-2 - подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.