

Комплекс упражнений утренней гимнастики

Комплекс №1 с платочком.

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «Снежинки», дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
2. **И.п.** – стойка на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперёд, 2 – платочек вверх, 3 – платочек вперед, 4 – и.п. (5-6 раз).
3. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу, 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком, 3-4 – и.п. Переложить платочек в левую руку. Тоже влево (6 раз).
4. **И.п.** – стойка на ширине ступни, платочек в обеих руках, хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, платочек вынести вперёд, 3-4 – и.п. (4 - 6 раз).
5. **И.п.** – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперед, помахать платочком вправо, (влево), 4 – и.п. (5-6 раз)
6. **И.п.** – стойка на ширине ступни, платочек в правой руке, прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Комплекс № 2 без предметов.

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег врассыпную – ветер разносит снежинки. Перестроение в четыре колонны.
2. **И.п.**- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу, 1 – руки вперёд, 2 – руки вверх, 3-4 – через стороны руки вниз (5-6 раз).
3. **И.п.** – стойка ноги на ширине ступни, 1-2 – присесть, обхватить колени руками, 3-4 – вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. **И.п.** – сидя, ноги врозь, руки на поясе, 1 – руки в стороны, 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. (6 раз)
5. **И.п.** – лежа на спине, руки за головой, 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть под коленом, 3-4 – и.п. (4-5 раз).
6. **И.п.** – ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжком ноги врозь – ноги вместе насчёт 1-8 (2-3 раза).
7. Заключительная ходьба, упражнение на дыхание. Речовка.

Комплекс № 3 с малым мячом.

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
2. **И.п.**- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, 2-и.п., мяч в левой руке, 3-4 тоже левой. (7-8 раз).
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. поворот вправо, ударить мяч о пол, поймать его двумя руками, тоже влево (3-4 раза)
4. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, 1- наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой, 2-выпрямиться, 3-наклониться, переложить мяч за правой ногой, 4-и.п. (5-6 раз)
5. **И.п.** –стойка ноги врозь, мяч внизу, броски мяча поочередно правой и левой рукой, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
6. **И.п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч правой рукой, поймать его левой рукой, поочередно несколько раз подряд.
7. Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание.

Комплекс № 4 с косичкой.

1. Ходьба в колонне друг за другом, бег врассыпную, ходьба, перестроение в четыре колонны.
2. **И.п.** – стойка ноги врозь, косичка, сложенная вдвое внизу. 1- косичку вверх, 2- опустить за голову на плечи, 3 – косичку вверх, 4 – и.п. (8раз)
3. **И.п.** – стойка ноги врозь, косичка внизу, косичку вверх, 2 - наклониться вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п (8 раз).
4. **И.п.** – стойка ноги врозь косичка внизу, 1 – косичку вверх, 2 – наклон вперед, коснуться пола, 3 – выпрямиться, косичку вверх, 4 – и.п. (6- 7 раз).
5. **И.п.** – лежа на спине, косичка зацеплена за ступни ног, руки прямые, 1-2 – поднять прямые ноги натягивая косичку, 3-4 и.п.. (5-6 раз).
6. **И.п.** – лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой, 1- прогнуться, косичку вверх, 2 – вернуться в и.п.(5-6раз)
7. Прыжки на двух ногах на месте (10 – 15)
8. Ходьба в колонне по одному

Комплекс № 5 в парах.

- 8.** Ходьба в колонне по одному. Бег, ходьба. Перестроение в четыре колонны.
- 9.** **И.п.**- основна стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки, 1 – поднять руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п. (6-8 раз).
- 10.** **И.п.** – основная стойка, 1 – один ребенок приседает, второй держит за руки, 2 – встать, 3-4 тоже выполняет второй ребенок (по 4 раза).
- 11.** **И.п.** – основная стойка, 1-2 – поворот туловища на право. 3-4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза)
- 12.** **И.п.** – основная стойка, 1-2 – поочередно поднимать одну ногу назад – вверх, не сгибая колен (по 4 раза).
- 13.** **И.п.** – сидя, лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища, 1-2 – другой ложиться на пол, руки за голову, а товарищ старается удержать его ноги, 3-4 – и.п. (по 3 раза).
- 14.** Ходьба в колонне по одному.