

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
Детский сад № 21 «Звёздочка» комбинированного вида.



Методическое пособие  
«Картотека комплексов  
оздоровительной гимнастики  
для детей 5-6 лет»

Минусинск, 2016

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
Детский сад № 21 «Звёздочка» комбинированного вида.

Методическое пособие  
«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики  
для детей 5-6 лет»

Инструктор по физической культуре: Чеснакова И.Н.

Минусинск , 2016

**Рецензенты:**

**Чеснакова Ирина Николаевна**- инструктор по физической культуре МДОБУ Детский сад № 21 «Звёздочка» комбинированного вида, Красноярского края, город Минусинск.

**Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет.**

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 5-6 лет, с учетом специфики, места проведения( зал, площадка) и времени года.

Пособие адресовано воспитателям дошкольного учреждения, инструкторам по физической культуре, родителям.

## Оглавление

Введение.....	5
Комплексы утренняя гимнастика для детей 5-6 лет.....	6
Осенний период .....	7
Зимний период.....	13
Весенний период.....	19
Рекомендуемая литература.....	25

## Введение

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна ( при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега( иногда несложные игровые задания) ; общеразвивающие упражнения с предметами( кубики, мячи, кегли, палки и т.д) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале гимнастики- это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль ( по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений- обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании сода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики ( зал , площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

## Комплексы утренняя гимнастика для детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп — ходьба по-медвежьи, — которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на пояс (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются сложные виды бега — широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

### Виды прыжков:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- поочередные подскoki на правой и левой ноге; © прыжком ноги в стороны, вместе.

**Длительность утренней гимнастики — 8-10 минут.**

**Комплексы состоят из 5-6 упражнений.**

**Упражнения повторяются 6-8 раз.**

Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное. В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

- оттягивать носки ног;
- стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
- взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

**Осенний период**  
**Комплекс утренней гимнастики №1**  
**в старшей группе**  
**(сентябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег змейкой (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

**Основная часть без предметов**

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх  
3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы  
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами  
вверх-вниз  
4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад  
3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №2**  
**в старшей группе**  
**(сентябрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег врассыпную (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

**Основная часть без предметов**

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх  
3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы  
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами  
вверх-вниз  
4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад  
3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №3**  
**в старшей группе**  
**(октябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на пятках (20 сек)  
Ходьба перекатом с пятки на носок (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег змейкой (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

**Основная часть с гимнастическими палками**

**1. «Регулировщик»**

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.  
1 – руки вверх  
2 – палку на плечи  
3 – руки вверх  
4 – и.п.

**2. «Приседание»**

И.П. – стойка, палка перед грудью  
1-3 – присед, палка вперед  
4 – и.п.

**3. «Велосипед»**

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью  
1-3 – круговые движения ногами вперед  
4 – и.п.

**4. «Выше ногу»**

И.П. – лежа на спине, руки вверх  
1-4 – поочередное поднимание прямых ног

**5. «Лягушка»**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°  
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги  
4 – и.п.

**6. «Плавание»**

И.П. – тоже  
1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №4**  
**в старшей группе**  
**(октябрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег врассыпную (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

**Основная часть с гимнастической палкой**

**1. «Регулировщик»**

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.  
1 – руки вверх, подняться на носки  
2 – палку на плечи  
3 – руки вверх, подняться на носки  
4 – и.п.

**2. «Приседание»**

И.П. – стойка, палка перед грудью  
1-3 – присед, палка вперед  
4 – и.п.

**3. «Велосипед»**

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью  
1-3 – круговые движения ногами вперед  
4 – и.п.

**4. «Выше ногу»**

И.П. – лежа на спине, руки вверх  
1-4 – поочередное поднимание прямых ног, не касаясь пола.

**5. «Лягушка»**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°  
1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги  
4 – и.п.

**6. «Плавание»**

И.П. – тоже  
1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом

**Комплекс утренней гимнастики №5  
в старшей группе  
(ноябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба приставными шагами (40 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Подскоки (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

**Основная часть с кольцом**

**1. «Регулировщик»**

И.П. – стойка, кольцо вниз  
1 – руки вперед  
2 – руки вверх  
3 – руки вперед  
4 – и.п.

**2. «Присядем»**

И.П. – стойка, кольцо перед грудью  
1-2 – полуприсед, руки вперед  
3-4 – и.п.

**3. «Уголок»**

И.П. – лежа на спине, руки за головой  
1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен  
4 – и.п.

**4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе  
1-3 – приподнимание таза  
4 – и.п.

**5. «Передай кольцо»**

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке  
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо сзади в левую руку  
4 – и.п., кольцо в левой руке  
5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

**6. «Сядь красиво»**

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове  
1-2 – сесть на пятки  
3-4 – вернуться в и.п.

## **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом

## **Комплекс утренней гимнастики №6 в старшей группе (ноябрь 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба на пятках (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег врассыпную (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с кольцом**

#### **1. «Регулировщик»**

И.П. – стойка, кольцо вниз

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – и.п.

#### **2. «Присядем»**

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

- 1-3 – присед, руки вперед
- 4 – и.п.

#### **3. «Уголок»**

И.П. – лежа на спине, руки за головой

- 1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен
- 4 – и.п.

#### **4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

- 1-3 – приподнимание таза с вытягиванием одной ноги вперед
- 4 – и.п.

#### **5. «Передай кольцо»**

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

- 1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо сзади в левую руку
- 4 – и.п., кольцо в левой руке
- 5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

#### **6. «Сядь красиво»**

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

- 1-2 – сесть на пятки

3-4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Зимний период**

### **Комплекс утренней гимнастики №7 в старшей группе (декабрь 1-2 неделя)**

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

#### **Основная часть с массажным мячом**

##### **1. «Растем большие»**

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

##### **2. «Развиваем равновесие»**

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

##### **3. «Прокати мяч»**

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

##### **4. «Потянись»**

И.П. – сед, ноги врозь, мяч в обеих руках на полу между ног

1-4 – прокатывая мяч руками вперед, наклониться и потянуться

5-8 – вернуться в и.п.

##### **5. «Пистолет»**

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

## **6. «Ножницы»**

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

## **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №8**

**в старшей группе**

**(декабрь 3-4 неделя)**

## **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

## **Основная часть с массажным мячом**

### **1. «Растем большие»**

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – подняться на носки, передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

### **2. «Развиваем равновесие»**

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

### **3. «Прокати мяч»**

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

### **4. «Уголок»**

И.П. – упор лежа на локтях, мяч зажат стопами

1-3 – приподнять ноги

4 – и.п.

### **5. «Пистолет»**

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

#### 6. «Ножницы»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

### **Комплекс утренней гимнастики №9**

**в старшей группе**

**(январь 1-2 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с ленточками**

#### 1. «Акробат»

И.П. – стойка, ленточка в опущенных руках

1-4 – перевести руки за спину

#### 2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,  
сказать «ш-ш»

4 – и.п.

#### 3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

#### 4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

#### 5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,  
прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

## **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №10 в старшей группе (январь 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Ходьба змейкой (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с ленточками**

#### **1. «Качели»**

И.П. – стойка, ленточки вниз

1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами

#### **2. «Гуси»**

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,  
сказать «ш-ш»

4 – и.п.

#### **3. «Короткие ножки и длинные»**

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

#### **4. «Вверх и вниз»**

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,  
подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

#### **5. «Ласточка»**

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,  
прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №11 в старшей группе (февраль 1-2 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба с выполнением заданий (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег с изменением темпа (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с массажным мячом**

#### **1. «Подними мяч»**

И.П. – стойка, мяч перед грудью  
1-3 – мяч вверх, посмотреть на него  
4 – и.п.

#### **2. «Наклоны»**

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди  
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед  
5-8 – вернуться в и.п.

#### **3. «Ножницы»**

И.П. – лежа на спине, мяч вверх  
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

#### **4. «Плавание»**

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед  
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,  
движения ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

#### **5. «Высоко-низко»**

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью  
1-2 – сесть на пятки  
3-4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №12 в старшей группе (февраль 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба врассыпную (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег врассыпную (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с массажным мячом**

#### **1. «Подними мяч»**

И.П. – стойка, мяч перед грудью  
1-3 – подняться на носки, мяч вверх  
4 – и.п.

#### **2. «Наклоны»**

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди  
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед  
5-8 – вернуться в и.п.

#### **3. «Ножницы»**

И.П. – лежа на спине, мяч вверх  
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

#### **4. «Плавание»**

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед  
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,  
движения ногами вверх-вниз  
4 – и.п.

#### **5. «Высоко-низко»**

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью  
1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед  
3-4 – вернуться в и.п.  
5-8 – тоже слева

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)  
Проверка осанки перед зеркалом.

### **Весенний период**

### **Комплекс утренней гимнастики №13 в старшей группе (март 1-2 неделя)**

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба на наружных сторонах стопы (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег в разных направлениях (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

#### **Основная часть с гантелями**

##### **1. «Регулировщик»**

И.П. – узкая стойка, гантели вниз  
1 – гантели вперед  
2 – гантели вверх  
3 – гантели в стороны  
4 – и.п.

##### **2. «Бабочка»**

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища  
1-4 – руки через стороны вверх  
5-8 – руки через стороны вниз

##### **3. «Махи»**

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз  
1-2 – смена положений рук  
3-4 – вернуться в и.п.

##### **4. «Лягушка»**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°, голова на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки  
4 – и.п.

#### **5. «Березка»**

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

#### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

### **Комплекс утренней гимнастики №14 в старшей группе (март 3-4 неделя)**

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с изменением направления (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

#### **Основная часть с гантелями**

##### **1. «Регулировщик»**

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх, подняться на носки

3 – гантели вперед

4 – и.п.

##### **2. «Бабочка»**

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

##### **3. «Махи»**

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

##### **4. «Сдуй пушок»**

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – гантели к плечам, приподнять голову, плечи и натянуть носки на себя, подуть на носки  
4 – и.п.

#### **5. Лягушка**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°, голова на подбородке  
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки и согнутые ноги в коленях  
4 – и.п.

#### **6. Березка**

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз  
1-2 – отклониться назад  
3-4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)  
Спокойная ходьба по залу (20 сек)

## **Комплекс утренней гимнастики №15 в старшей группе (апрель 1-2 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на пятках (20 сек)  
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)  
Медленный бег (20 сек)  
Бег врассыпную (20 сек)  
Ходьба в колонне по одному (20 сек)  
Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с мешочками**

#### **1. «Передай мешочек»**

И.П. – стойка, мешочек в правой руке  
1 – руки в стороны  
2 – передать мешочек над головой в левую руку  
3 – руки в стороны  
4 – стойка, мешочек в левой руке  
5-8 – передача мешочка в правую руку

#### **2. «Стульчик»**

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх  
1-3 – приподнять согнутые ноги вверх  
4 – и.п.

#### **3. «Ванька-встанька»**

И.П. – то же  
1-3 – махом рук и ног сесть, мешочек вверх

4 – и.п.

#### 4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,  
прямые ноги вверх

4 – и.п.

#### 5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №16**

**в старшей группе**

**(апрель 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с мешочками**

#### 1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мешочек над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

#### 2. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять прямые ноги вверх

4 – и.п.

#### 3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть по-турецки,

мешочек перед грудью

4 – и.п.

#### 4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,  
прямые ноги вверх

4 – и.п.

#### 5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №17**

**в старшей группе**

**(май 1-2 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с обручем**

#### 1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – обруч вверх, посмотреть на него

3 – обруч вперед

4 – и.п.

#### 2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

#### 3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

#### 4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед

4 – и.п.

#### 5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №18 в старшей группе (май 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

### **Основная часть с обручем**

#### 1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – подняться на носки, обруч вверх

3 – обруч вперед

4 – и.п.

#### 2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

#### 3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

- 1 – поднять прямые ноги вверх
- 2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги
- 3 – выпрямить ноги, обруч на пол
- 4 – и.п.

#### **4. «Покажи обруч»**

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

- 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, ноги вверх, вроль
- 4 – и.п.

#### **5. «Ходьба по обручу»**

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

- 1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо
- 5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

### **Рекомендуемая литература**

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.:Гос.издательство Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-128С.