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

Методическое пособие

«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет»

Минусинск, 2016

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

Методическое пособие

«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 6-7 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 6 -7 лет.

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 6-7 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 утренней гимнастики для детей 6-7 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 отводиться 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 6-7 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет.

У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внимание, наблюдательность.

Все этосоздает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.

Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны — подиагонали, «змейкой», со сменой направления.

Длительность бега — 35-40 секунд. Дети чередуют 8 прыжков и ходьбу на месте. Чередование повторяется 4 раза.

Виды прыжков:

- на двух ногах на месте;
- на двух ногах, продвигаясь вперед;
- ноги в стороны, вместе;
- поочередно на правой и левой ноге;
- со скакалкой.

Длительность утренней гимнастики — 10-12 минут.

Комплексы состоят из 5-6 упражнений.

Упражнения повторяются 8-10 раз.

Взрослый использует, в основном, словесные указания, поскольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями.

Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три — выдох».

При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоятельно или с помощью одного из детей).

Осенний период

Комплекс утренней гимнастики №1
в подготовительной к школе группе
(сентябрь 1-2 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Боковой галоп (40 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Передай кольцо»

И.П. – стойка, кольцо в правой руке
1-3 – руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку
4 – и.п.
5-8 – передать кольцо в левую руку

2. «Приседание»

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

3. «Уголок»

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

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на полу, кольцо в руках на животе
1-3 – приподнять таз
4 - и.п.

5. «Рыбка»

И.П. – лежа на животе, кольцо в вытянутых вперед руках
1-3 – приподнять прямые руки и ноги
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 подготовительной к школе группе
(сентябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба в полуприседе (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 кольцом

1. «Кольцо вверх»

И.П. – стойка, кольцо в опущенных руках
1-2 – подняться на носки, кольцо вверх
3-4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью
1-4 – присед, кольцо вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Уголок»

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

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят на полу, кольцо в руках на животе
1-3 – приподнять таз
4 - и.п.

5. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, кольцо в обеих руках за спиной
1-3 – приподнять верхний отдел туловища
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 подготовительной к школе группе
(октябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба на наружных сторонах стопы (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 мешочками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мешочек перед грудью.
1 – мешочек вперед
2 – мешочек вверх
3 – мешочек вперед
4 – и.п.

2. «Подними мешочек»

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

3. «Выше ногу»

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

4. «Лягушка»

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

5. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мешочек в руках под подбородком
1-3 – руки с мешочком вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Кошечка-собачка»

И.П. – стоя на четвереньках, мешочек на лопатках
1-2 – сед на пятках, руки вытянуты вперед на пол
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 №4
в подготовительной к школе группе
(октябрь 3-4 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег подскоками (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мешочек перед грудью.
1 – мешочек вперед
2 – мешочек вверх, встать на носки
3 – мешочек вперед
4 – и.п.

2. «Подними мешочек»

И.П. – лежа на спине, руки вверх, мешочек на ступнях
1 – приподнять прямые ноги
2 – согнуть ноги в коленях под углом 90º
3 – вытянуть ноги
4 – и.п.

3. «Выше ногу»

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

4. «Лягушка»

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

5. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мешочек в руках под подбородком
1-3 – руки с мешочком вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Кошечка-собачка»

И.П. – стоя на четвереньках, мешочек на лопатках
1-2 – сед на пятках, руки вытянуты вперед на пол
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 №5
в подготовительной к школе группе
(ноябрь 1-2 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба скрестным шагом (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Прямой галоп (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с большим мячом

1. «Покажи мяч»

И.П. – стойка, мяч в обеих руках внизу
1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх-вперед
2 – и.п.
3 – левую ногу назад на носок, мяч вверх-вперед
4 – и.п.

2. «Прокати мяч»

И.П. – сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче
1-4 – прокатить мяч вперед, потянуться
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч за головой в обеих руках
1-3 – поочередное движение ногами вверх-вниз, касаясь пола пяткой
4 – и.п.

4. «Бревно»

И.П. – тоже
1-2 – повернуться вправо на живот
3-4 – вернуться в и.п.
5-8 – тоже влево

5. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч в обеих руках впереди
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и руки, попеременное движение ногами вверх-вниз как при плавании
4 – и.п.

6. «Встань красиво»

И.П. – сед по-турецки, мяч у груди
1-2 – встать без помощи рук

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 подготовительной к школе группе
(ноябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба в полуприседе (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 большим мячом

1. «Покажи мяч»

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

1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх-вперед

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, мяч вверх-вперед

4 – и.п.

2. «Прокати мяч»

И.П. – сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче

1-4 – прокатить мяч вперед, потянуться

5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч за головой в обеих руках

1-3 – поочередное движение ногами вверх-вниз, не опуская ноги на пол

4 – и.п.

4. «Бревно»

И.П. – лежа на спине, руки вверх в замок, мяч зажат ногами

1-2 – повернуться вправо на живот

3-4 – вернуться в и.п.

5-8 – тоже влево

5. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч в обеих руках впереди

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и руки, попеременное движение ногами вверх-вниз как при плавании

4 – и.п.

6. «Встань красиво»

И.П. – сед по-турецки, мяч у груди

1-2 – встать без помощи рук
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 подготовительной к школе группе (декабрь 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 змейкой (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, гантели в опущенных руках
1 – руки в стороны
2 – руки вверх
3 – руки вперед
4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, гантели вниз
1-2 – руки через стороны вверх
3-4 – вернуться и.п.

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вниз
1-4 – смена положения рук

4. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями в низ
1-3 – приподнять голову и руки, носочки натянуть на себя, подуть на носочки
4 – и.п.

5. «Лягушка»

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

6. «Березка»

И.П. – стойка на коленях, руки с гантелями вниз

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 №8
в подготовительной к школе 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 со сменой направления (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, гантели в опущенных руках
1 – руки в стороны
2 – руки вверх, встать на носки
3 – руки вперед
4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, гантели вниз
1-2 – руки через стороны вверх,
3-4 – вернуться и.п.

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вниз
1-4 – смена положения рук, не опуская руки на пол

4. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями в низ
1-3 – приподнять голову, руки к плечам, носочки натянуть на себя, подуть на носочки
4 – и.п.

5. «Лягушка»

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

6. «Березка»

И.П. – стойка на коленях, руки с гантелями вниз

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 №9
в подготовительной к школе 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 на гимнастической скамье

1. «Растем»

И.П. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки вниз

1-2 – руки через стороны вверх – вдох

3-4 – и.п. - выдох

2. «Уголок»

И.П. – упор сидя, на переднем крае скамьи, руками держаться сзади за скамью

1-3 – приподнять прямые ноги

4 – и.п.

3. «Сядь красиво»

И.П. – упор сидя, на переднем крае скамьи, руками держаться спереди

1-2 – согнув ноги в коленях, сесть на пол

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях стоят на переднем крае скамьи

1-3 – приподнять таз

4 – вернуться в и.п.

5. «Тачка»

И.П. – лежа на животе поперек скамьи, ступнями и ладонями касаться пола.

1-3 – приподнять ноги и голову вверх

4 – 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 подготовительной к школе группе (январь 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 на гимнастической скамье

1. «Растем»

И.П. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки вниз
1 – руки к плечам
2 – руки вверх
3 – руки к плечам
4 – и.п.

2. «Уголок»

И.П. – упор сидя, на переднем крае скамьи, руками держаться сзади за скамью
1 – приподнять прямые ноги
2 – согнуть ноги в коленях
3 – выпрямить ноги вперед
4 – и.п.

3. «Сядь красиво»

И.П. – упор сидя, на переднем крае скамьи, руками держаться спереди
1-2 – согнув ноги в коленях, сесть на пол
3-4 – вернуться в и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях стоят на переднем крае скамьи
1-3 – приподнять таз и одну ногу
4 – вернуться в и.п.

5. «Тачка»

И.П. – лежа на животе поперек скамьи, ступнями и ладонями касаться пола.

1-3 – приподнять ноги и руки вверх

4 – 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 подготовительной к школе 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 мячом в парах

1. «Передай мяч»

И.П. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках

1-2 – мяч вверх, передать его другу

3-4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – тоже

1-2 – наклон вперед, передать мяч другу между ног

3-4 – вернуться в и.п.

3. «Уголок»

И.П. – упор сидя, ноги согнуты на мяче

1-3 – толчком ног прокатить мяч другу и удержать уголок

4 – и.п.

4. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх, держат оба

1-3 – приподнять ноги, движения вверх-вниз

4 – и.п.

5. «Качели»

И.П. – сидя, ноги врозь, руки на мяче у обоих

1-2 – прокатывая мяч, один наклоняется вперед, другой отклоняется 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 №12
в подготовительной к школе группе
(февраль 3-4 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба скрестным шагом (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 мячом в парах

1. «Передай мяч»

И.П. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках
1-2 – мяч вверх, передать его другу
3-4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – лицом друг к другу, мяч у одного в опущенных руках
1-2 – полунаклон вперед, вытянуть руки вперед, передать мяч другу
3-4 – вернуться в и.п.

3. «Уголок»

И.П. – упор сидя, ноги согнуты на мяче
1-3 – толчком ног прокатить мяч другу и удержать уголок
4 – и.п.

4. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх, держат оба
1 – приподнять ноги
2 – согнуть ноги под углом 90º
3 – вытянуть ноги
4 – и.п.

5. «Качели»

И.П. – сидя, ноги врозь, руки на мяче у обоих

1-2 – прокатывая мяч, один наклоняется вперед, другой отклоняется 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.

Весенний период

Комплекс утренней гимнастики №13
в подготовительной к школе 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 обручем

1. «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка, обруч в обеих руках, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – обруч вверх, посмотреть на обруч

3-4 – и.п.

2. «Приседания»

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

1-4 – присесть, продеть обруч сквозь себя

5-8 – вернуться в и.п., поднимая обруч вверх

3. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках вверху

1 – поднять ноги вверх

2 – согнуть ноги в коленях под углом 90º

3 – выпрямить ноги

4 – и.п.

4. «Рыбка»

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

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

5. «Птички»

И.П. – стоя на обруче средним отделом стопы, руки сзади в замок
1-4 – ходьба приставными шагами вправо
5-8 – тоже влево

Заключительная часть

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

Комплекс утренней гимнастики №14 в подготовительной к школе 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 обручем

1. «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка, обруч в обеих руках, хватом за середину с обеих сторон
1-2 – подняться на носки, обруч вверх
3-4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч в обеих руках вверху
1-4 – присесть, продеть обруч сквозь себя
5-8 – вернуться в и.п., поднимая обруч вверх

3. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках вверху
1-3 – поднять ноги вверх, поочередное сгибание ног в коленях под углом 90º
4 – и.п.

4. «Кораблик»

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

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и согнутые в коленях ноги, руки отвести назад

4 – и.п.

5. «Птички»

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

1-4 – ходьба приставными шагами вправо

5-8 – тоже влево

Заключительная часть

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

Комплекс утренней гимнастики №15 в подготовительной к школе 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 гимнастическими палками

1. «Палку вверх»

И.П. – стойка, палка в опущенных руках

1 – палку вверх

2 – палку на плечи

3 – палку вверх

4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – широкая стойка, палка в обеих руках сзади

1-3 – полунаклон вперед, палку отвести назад

4 – и.п.

3. «Палку вперед»

И.П. – стоя на коленях, палка в согнутых руках перед грудью

1-2 – сесть на пятки, палку вперед

3-4 – и.п.

4. «Книжка»

И.П. – лежа на спине, палка в обеих руках вверху

1-3 – поднять прямые ноги вверх, палкой коснуться ног

4 – и.п.

5. «Плавание»

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

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, палку вытянуть вперед, 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 №16 в подготовительной к школе 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 гимнастическими палками

1. «Палку вверх»

И.П. – стойка, палка в опущенных руках

1 – палку вверх, подняться на носки

2 – палку на плечи, опуститься

3 – палку вверх, подняться на носки

4 – и.п.

2. «Переведи палку»

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

1-2 – перевести палку через верх за спину

3-4 – перевести палку через верх вперед

3. «Палку вперед»

И.П. – стоя на коленях, палка в согнутых руках перед грудью

1-2 – сесть на пол справа от пяток, палку вперед

3-4 – и.п.

5-8 – тоже в левую сторону

4. «Перескачи палку»

И.П. – лежа на спине, палка в обеих руках вверху

1-4 – поднять согнутые в коленях ноги, палку перенести через ноги за спину

5-8 – вернуться в и.п.

5. «Плавание»

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

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, палку вытянуть вперед, движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Комплекс утренней гимнастики №17 в подготовительной к школе 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 в парах

1. «Ногу назад»

И.П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки

1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок

3-4 – и.п.

5-6 – руки вверх, левую ногу назад на носок

7-8 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стоя лицом другу к другу, взявшись за руки, и вытянуты вперед

1-4 – присед

5-8 – и.п.

3. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, упираясь ступнями ног, руки в пол

1-4 – поочередное сгибание-разгибание обеих ног в коленях

4. «Покажи спину»

И.П. – тоже, руки вверх

1-3 – махом рук сесть лицом друг к другу по-турецки, руки «в крылышки»

4 – и.п.

5. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – приподнять прямые ноги, движение ногами вправо-влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №18 в подготовительной к школе 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 в парах

1. «Поднимись на носки»

И.П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки

1-2 – руки вверх, встать на носочки

3-4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стоя лицом другу к другу, взявшись за руки, и вытянуты вперед

1-4 – присед

5-8 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, упираясь ступнями ног, руки в пол

1-4 – попеременное сгибание-разгибание ног в коленях

4. «Покажи спину»

И.П. – тоже, руки вверх

1-3 – махом рук сесть лицом друг к другу по-турецки, руки «в крылышки»

4 – и.п.

5. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-3 – приподнять прямые ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки вперед

1-4 – приподнять прямые ноги, движение ногами вверх-вниз

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.