

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



Методическое пособие  
«Картотека комплексов  
оздоровительной гимнастики  
для детей 4-5 лет»

Минусинск, 2016

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

Методическое пособие  
«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики  
для детей 4-5 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 4-5 лет.**

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 4-5 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 4-5 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 статическая 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 3-4 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

### Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет.

Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для **введения новых форм обучения:**

- дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;
- простые движения ребята могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корrigирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходьба проводится под бубен, то ритм бубна — замедленный.

Продолжительность бега — 20 секунд с замедлением темпа.

В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мячи.

**Длительность утренней гимнастики — 6-8 минут.**

**Комплексы состоят из 4-5 упражнений.**

**Упражнения повторяются 5-6 раз.**

Увеличивается число упражнений без показа, выполняемых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие.

Взрослый напоминает детям схему упражнения, последовательность его элементов. Например: «Поставили ноги по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились».

Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные.

Разучивается техника движений.

Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения.

Взрослый

- показывает детям правильное положение корпуса во время выполнения упражнений для формирования осанки;

- напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох;
- следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

## Осенний период

### **Комплекс утренней гимнастики №1 в средней группе (сентябрь 1-2 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 кольцом**

##### **1. «Передай кольцо»**

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.  
 1 – руки в стороны  
 2 – передать кольцо над головой в левую руку  
 3 – руки в стороны  
 4 – и.п. кольцо в левой руке  
 5-8 – передать кольцо из левой руки в правую

##### **2. «Посмотри в окошко»**

И.П. – стойка ноги врозь, кольцо в обеих руках внизу  
 1-3 – полу наклон вперед, руки вперед  
 4 – и.п.

##### **3. «Не урони»**

И.П. – упор сидя, кольцо на стопах  
 1-3 – приподнять прямые ноги вверх-вперед  
 4 – и.п.

##### **4. «Лягушка»**

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

##### **5. «Кошечка-собачка»**

И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках

1-2 – сед на пятках, потянуться  
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 средней группе (сентябрь 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 кольцом**

#### **1. «Передай кольцо»**

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.  
1 – руки в стороны  
2 – передать кольцо над головой в левую руку  
3 – руки в стороны  
4 – и.п. кольцо в левой руке  
5-8 – передать кольцо из левой руки в правую

#### **2. «Посмотри в окошко»**

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в обеих руках внизу  
1-3 – присед, руки вперед  
4 – и.п.

#### **3. «Не урони»**

И.П. – упор сидя, кольцо на стопах  
1-2 – приподнять прямые ноги вверх-вперед  
3-4 – согнуть ноги к себе  
5-6 – выпрямить ноги вверх-вперед  
7-8 – и.п.

#### **4. «Лягушка»**

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

#### **5. «Кошечка-собачка»**

И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках

1-2 – сед на пятках, потянуться

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 средней группе (октябрь 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 без предметов**

#### **1. «Мельница»**

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

#### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

#### **3. «Уголок»**

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

1-3 – поднять прямые ноги вверх

4 – и.п.

#### **4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

#### **5. «Самолет»**

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

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,  
ноги согнуть  
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 средней группе**

### **(октябрь 3-4 неделя)**

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба змейкой (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. «Мельница»**

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

##### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

##### **3. «Пошагаем»**

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

1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх

5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

##### **4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

##### **5. «Самолет»**

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

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,  
прямые 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 №5 в средней группе (ноябрь 1-2 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)  
Ходьба с высоким подниманием колена (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 кубиками**

#### **1. «Регулировщик»**

И.П. – стойка, кубики вниз  
1-4 – круговые движения прямыми руками назад

#### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка, руки на пояс  
1-3 – присед, руки вперед  
4 – и.п.

#### **3. «Уголок»**

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища  
1-3 – поднять прямые ноги вверх  
4 – и.п.

#### **4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты  
1-3 – приподнять таз  
4 – и.п.

#### **5. «Самолет»**

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком  
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,  
ноги согнуть  
4 – 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 средней группе** **(ноябрь 3-4 неделя)**

### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба пристанными шагами правым-левым боком (40 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. «Мельница»**

И.П. – о.с.  
1-4 – круговые движения прямыми руками назад

#### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка руки на пояс  
1-3 – присед, руки вперед  
4 – и.п.

#### **3. «Пошагаем»**

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища  
1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх  
5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

#### **4. «Мостик»**

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты  
1-3 – приподнять таз  
4 – и.п.

#### **5. «Самолет»**

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком  
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,  
прямые ноги  
4 – 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 средней группе (декабрь 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 гантелями**

##### **1. «Мы сильные»**

И.П. – стойка, гантели к плечам  
1 – руки в стороны  
2 – руки к плечам  
3-4 - тоже

##### **2. «Наклоны»**

И.П. – широкая стойка, гантели за спиной  
1-3 – полунаклон вперед, гантели вперед  
4 – и.п.

##### **3. «Уголок»**

И.П. – лежа на спине, гантели вверх  
1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантеляй  
4 – и.п.

##### **4. «Лягушка»**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°  
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки  
4 – и.п.

#### **5. «Встань красиво»**

И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища  
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 №8 в средней группе (декабрь 3-4 неделя)**

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба змейкой (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 гантелями**

##### **1. «Мы сильные»**

И.П. – стойка, гантели к плечам  
1 – руки в стороны  
2 – руки к плечам  
3-4 - тоже

##### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка, гантели на пояс  
1-3 – приседания, гантели вперед  
4 – и.п.

##### **3. «Уголок»**

И.П. – лежа на спине, гантели вверх  
1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантеляй  
4 – и.п.

##### **4. «Лягушка»**

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°  
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки  
4 – и.п.

#### **5. «Березка»**

И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища  
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 №9 в средней 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. «Качели»**

И.П. – стойка, ленточки вниз  
1-4 – взмах руками вперед-назад

##### **2. «Гуси»**

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз  
1-3 – полу наклон вперед, ленточки назад-в стороны,  
сказать «ш-ш»  
4 – и.п.

##### **3. «Короткие-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 средней 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 – полу наклон вперед, ленточки назад-в стороны,  
сказать «ш-ш»  
4 – и.п.

#### 3. «Короткие-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 средней 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 средней 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 средней 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 гимнастическими палками**

##### **1. «Регулировщик»**

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

1 – палку вперед

2 – палку вверх

3 – палку вперед

4 – и.п.

##### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка, палка стоит на полу, руки на палке сверху

1-3 – присед

4 – и.п.

### **3. «Мостик»**

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

- 1-3 – приподнять таз
- 4 – и.п.

### **4. «Акробаты»**

И.П. – лежа на спине, палка вверху

- 1 – поднять ноги вверх
- 2 – согнуть ноги в коленях
- 3 – выпрямить ноги
- 4 – и.п.

### **5. «Лягушки»**

И.П. – лежа на животе, палка в согнутых руках под углом 90°

- 1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки
- 4 – 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 средней 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 гимнастическими палками**

#### **1. «Регулировщик»**

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

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

#### **2. «Приседания»**

И.П. – стойка, палка перед грудью

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

### **3. «Мостик»**

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

- 1-3 – приподнять таз
- 4 – и.п.

### **4. «Акробаты»**

И.П. – лежа на спине, палка вверху

- 1 – поднять ноги вверх
- 2 – согнуть ноги в коленях
- 3 – выпрямить ноги
- 4 – и.п.

### **5. «Лодочка»**

И.П. – лежа на животе, палка сзади в руках на бедрах

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

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

## **Комплекс утренней гимнастики №15 в средней 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 средней 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 средней 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 средней 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 мешочками**

### **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, врозь

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.