

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №5 «Геремок»
г. Новоалтайск

Комплексы утренних гимнастик
на подвижных играх
(подготовительная группа)

Авторская разработка:
Стрельчик И.М.

1П

Вводная часть Ходьба обычная, чередование с ходьбой на носках, на пятках, на внешней стороне, ходьба в полуприседе, бег в среднем темпе, бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием колен, ходьба упражнения на восстановление дыхания.

Разминка (в ходьбе)

Вращение плечами вперед - назад (руки к плечам), руки перед грудью - рывки назад локтями и прямыми руками; выпад вперед поочередно на правой и левой ноге с поворотом корпуса; прижимание поочередно правого и левого колена к туловищу; прыжки с продвижением вперед из глубокого приседа (м/у упражнениями расслабление).

Подвижные игры

I н Удочка (№5)

Не оставайся на полу (№4) вариант с бегом

II н Ловля обезьян (№33)

Догони свою пару (№57)

Заключительная часть

Спокойная ходьба.

Д/у «Дышим спокойно, тихо и плавно» + упражнение из хатха - йоги «Поза дерева».

2П

Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, приставной шаг вперед, назад, перекал с пятки на носок, бег в среднем темпе, со сменой направления, с ускорением и замедлением темпа, упражнение на восстановление дыхания.

Разминка (в ходьбе)

Рывки прямыми вертикальными руками назад; наклоны вправо влево с поднятой противоположной рукой, наклон вперед с приставным шагом, ходьбе с опорой на ладони и ступни, прыжки «лягушка» с опорой на ладони м/у упражнениями расслабление.

Подвижные игры

I-II Эстафета «Принеси предмет»

Не попадись (№18)

III- IV н Стоп (№30) Ключи (№62)

Заключительная часть

Спокойная ходьба

Д/у «Дышим одной ноздрей (3) + упражнения из хатха - йоги «Поза льва» (3)

3П

Вводная часть

Ходьба с корригирующими упражнениями; ходьба спортивная, ходьба со сменой направления; бег в среднем темпе, с ускорением, бег парами, ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Разминка

Руки к плечам, поочередное выбрасывание рук вверх; волновые движения рук; руки за спиной, поворот туловища вправо - влево; ходьба с опорой на ладони и ступни; ходьба в приседе; боковой прыжок с продвижением вперед, ходьба на месте, упражнения на дыхание.

Подвижные игры

I-II Ключи (№62)

Волк во рву (№36)

III-IV Мяч водящему (№28)

Заря - заряница (№56)

Заключительная часть

Спокойная ходьба

Д/у «Воздушный шар» (№4) массаж ушной раковины

4П

Вводная часть

Ходьба корригирующая (на носках, пятках, внешней стороны стопы), ходьба вдоль границ зала с чётким поворотом на углах, бег со сменой темпа, бег парами.

Разминка (в ходьбе)

Круговые движения кистями, до локтя, до плеча вперёд назад; обхватывание себя за плечи,

наклон на шаг, хлопок за ногой; ходьба выпадами; прыжок «Космонавт» с прогибанием туловища назад в прыжке; ходьба с д/у.

Подвижные игры

I-II Ловишки с мячом (№75)

Лягушка и цапля (№46)

III-IV Северный и южный ветры (№38)

Ключи (№61)

Заключительная часть

Д/у по методике Стрельниковой «Ладочки», «Кошка», «Обними плечи» + точечный массаж носа + д/у упражнения с хатка - Йоги «Поза льва»

5п

Вводная часть

Ходьба корригирующая, ходьба скрестным шагом, ходьба спиной вперёд, бег в среднем темпе, бег поднимая вперёд прямые ноги, бег с выпрыгиванием вверх, ходьба + д/у.

Разминка (в ходьбе)

Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз, руки согнуты в локтях с боков рывки локтями назад, ходьба выпадами, наклоны вперёд - назад, ходьба выпадами, наклоны вперёд - вниз, хлопок за ногой; прыжки правым и левым боком с продвижением вперёд ходьба с выполнением д/у.

Подвижные игры

I-II Волк во рву (№36),

Медведь и пчела (№66)

Семья (№49)

III-IV Снайперы

Перемени предмет (№35)

Заключительная часть Д/у по методике Стрельниковой + хатка - Йога «Кобра»

6П

Вводная часть

Ходьба обычная, корригирующая; по диагонали; бег со сменой темпа и направления;

направления; д/у

Разминка (в ходьбе)

Круговые движения кистями; руками до локтя, руками до плеча вперёд и назад; скручивание туловища вправо -- влево руки за спиной, держаться за локти; выпад на согнутую ногу, сзади нога прямая; боковой прыжок с продвижением вперёд; ползание с опорой на руки, ноги вместе не шевелятся (тянуть за собой).

Подвижные игры

I-II Колдун

Охотники и зайцы

III-IV Мяч водящему

Северный и южный ветер (№38)

Заключительная часть Д/у Ветер (№7), упражнение из хатха-йоги «Поза лука» (№6)

7П

Вводная часть

Ходьба корригирующая; ходьба спиной вперёд; ходьба выпадами; бег змейкой; бег с захлестом голени; лёгкий бег д/у.

Разминка (в ходьбе)

Волновые движения руками; наклоны головы к плечам; рывки руками назад, хлопки под коленом (поднять колено); ходьба в приседе; прыжки два подскока прыжок с выпрямлением вверх, ходьба хлопки над головой

Подвижные игры

I-II Ловишка с лентами

Эстафета «Прыгни и подлезь»

III-IV Очисти свой сад от камней

Перемени предмет (челночный бег)

Заключительная часть Упражнение на дыхание «Ветер» (№ 7) + упражнение из хатха-йоги «Поза лука»

8П

Вводная часть

Ходьба в колонне, корригирующая; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба * приставным шагом в сторону; бег по диагонали; мелким и широким шагом.

Разминка (в ходьбе)

Руки ч/з стороны вверх хлопок над головой; вниз хлопок за спиной наклоны в стороны; повороты с выпадами; прыжок «Кузнечик»; чередование с ходьбой + д/у

Подвижные игры

I-II Ловишки «Ёлочка» (№89)

Переноска мячей (№82)

III-IV Воробьи и вороны (№93)

Круговая лапта (№44)

Заключительная часть Упражнения из хатха-йоги № 6 «Поза Лука», д/у Обними плечи (№18)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №5 «Теремок»
г. Новоалтайск

Комплексы утренних гимнастик
с предметами
(подготовительная группа)

С обручем
Старше - подготовительная группа
(октябрь)

Для старшей группы убрать упражнение № 6-7

1. И.П. - ноги слегка расставить, обруч за спиной. В.г 1-2 - обруч назад - вверх, правая нога вперёд на носок, 3-4 и.п. то же с левой ноги, голову не опускать (6-8 р.)
2. И.П. - о.с. обруч в правой руке. В.: 1-2 присесть поставить обруч на пол, придерживая пролезть в него. 3-4 и.п., то же, но держать обруч в левой руке. (4 р. в каждую сторону)
3. И.п. - обруч в вытянутых руках над головой, ноги на ширине плеч. В.: 1- наклон вправо, 2- - прямо, 3-наклон влево, 4 и.п. (8-10р).
4. И.П. - о.с. обруч на полу перед ногами. В.: встать на обод прижимая к полу пятки ног и пальцы, пройти круг в одну сторону, то же в другую. (4-6 р.)
5. И.П. - сидя в обруче, ноги согнуты в коленях упор сзади. В.: 1-2 ноги прямые вперёд-и.п., 3-4-тоже, повернувшись на ягодицах на 90° , 5-6 + 90° , 7-8 + 90° голову не опускать. (3-4 р.).
6. И.П. - о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. В.: 1- правую согнутую ногу вверх оттянуть носок, обруч повесить на колено, 2- ногу вперёд, обруч в том же положении, 3- согнуть ногу в колене, 4- и.п. то же с левой ноги. (по 4 р.)
7. И.П. - стоя на коленях обруч вверх. В.: 1-2 сесть на пол справа, обруч к плечам, 3-4 и.п. то же влево (8-10р)
8. И.П. - ноги вместе обруч на полу. В.: 9 подскоков на 2-х ногах у обруча на 10 выпрыгнуть в обруч, поворот на 180° то же, выпрыгнуть из обруча, чередовать с ходьбой. (3-4р)
9. Повторить 1 упражнение.

Старше - подготовительная группа
(ноябрь)

1. И. П. - ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 --руки в сторгоньг, мяч в правой руке, 3-4 и. п., переложить в левую руку (12-14 р).
2. ИЛ. - Q.C., мяч в правой руке, 1-2 - правую прямую ногу вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 и. п. (6-7 р. каждой ногой).
3. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 -наклон вниз, не сгибая коленей переложить мяч в левую руку за правой пяткой. (10-12р).
4. И. П. - о.с. мяч в обеих руках. В.: приседая подбросить мяч вверх, выпрямляясь поймать (10-12р)
5. И. П. - ноги на ширине плеч, поворот вправо, бросок мяча о пол» поймать - м»
6. И. П. -сидя на полу, мяч справа сбоку, поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч на левую сторону. (6-7 р. в кажд. сторону)
7. И. П. -лёжа на животе, ноги вместе прижаты к полу, руки с мячом вперёд, поднять переднюю половину туловища, зафиксировать на 2-3 с, вернуться в и .п
8. И. П. - о.с. мяч справа на полу. В.: прыжки боком через мяч |10-12р.)
9. Повторить 1 упражнение.

Старше - подготовительная группа
(декабрь)

Для старшей группы убрать упражнение № 6

1. И.П. - о.с. руки к плечам, кисти сжать в кулак. В.: 1-2 с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъём на носках, 3-4 и.п.
2. И.П. - стоя на коленях руки на поясе В.: 1- 2 правую руку в сторону - вверх, поворачивая вправо туловище и голову, 3-4 - и.п. то же влево.
3. И.П. - ноги на ширине плеч, руки вниз В.: 1-2 наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову, то же влево сменив положение рук.
4. И.П. - о.с. руки за спину. 1- наклониться, ноги прямые, руки поставить на пол, 2- присесть не отрывая рук, 3- встать руки на полу, 4- и.п.
5. И.П. - лёжа на спине поднять ноги вверх, делать ножницы.
6. И.П. - стоя на коленях. В.: 1-2 сесть вправо на пол не помогая руками, 3-4 - и.п. то же в другую сторону.
7. И.П. - ноги скрестно, руки на пояс. В.: 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног, (3-4р.) чередование с ходьбой.
8. И.П. - о.с. руки на пояс. В.: 1-2 плавно правую руку в сторону одновременно правую ногу вперёд на носок, 3- 4 и.п. то же влево. Спину держать прямо, голову не опускать.

Старше - подготовительная группа
(январь)

Для старшей группы убрать упражнение № 7.

1. И.П. ноги слегка расставить, руки внизу 1-2 руки через стороны дугами вверх, подняться на носки, хлопок над головой 3- 4 и.п. по ширине плеч. (8-12р)
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 наклон вперёд, не сгибая ног, руки вперёд, голова прямо, 3-4 и.п. (то же руки в стороны, назад), по 3 нак. кажд.
3. И.П. ноги слегка расставить, ступни параллельно руки внизу. В.: слегка присесть не отрывая ступни от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд - назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину- прямо. (4-5 подходов)
4. И.П. лёжа на животе, руки упор с боку, возле плеч. В.: 1-2 выпрямить руки, поднять переднюю часть туловища, 3-4 и.п. (6-8 р.)
5. И.П. лежа на спине, руки за головой. В.: 1-2 согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом, 3-4 и.п.. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. (8-10 р.)
6. И.П. стоя на коленях, руки в стороны. В.: 1-2 поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо, 3-4 и.п., тоже другой рукой. (5-6 р. в каждую сторону)
7. И.П. - о.с. В.: 1-2 присесть, пятки приподнять, колени развести в стороны, одну руку к плечу, другую в сторону, 3-4 и.п., голову не опускать, спина прямая. То же, меняя руки. (6-8р.)
8. И.П. - о.с. руки на пояс. В.: 20 подскоков на правой ноге, 20 на левой ноге, 10 шагов, пауза. Повторить 3-4(р).
9. И.П. - о.с. В.: 1-4 руки в стороны поднимаясь на носки, 5-8 - вниз.

Старше - подготовительная группа
(февраль)

1. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. В.: рывки прямыми руками назад (3-5 р.) пауза. Голову не опускать (6-8 р.)
2. И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спину. В.: 1-3 пружинистые наклоны вперёд, касаясь руками пола, 4- и.п. ноги не сгибать.(6-8 р.)
3. И.П. - ох. руки на поясе- В.: поочерёдно приседая, на левой ноге, правую вперёд на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п. (6-8 р.)
4. И.П. - сидя, ноги вперёд, упор сзади. В.: 1-8 вращать ступнями ног внутрь - пауза, 1-8 - наружу (5-6р).
5. И.П. -лёжа на спине. В.: 1- поднять прямые сомкнутые ноги $< 90^\circ$. 2- положить их справа на пол не разъединяя. 3- ноги вверх, 4- и.п. То же слева. Темп медленный (4-5р.)
6. И.П. -лёжа на животе, ноги согнуть в коленях ухватиться за щиколотки; прогнуться, грудь и бедра вперёд. Перекатываясь лечь свободно, кулаки под подбородок - пауза (3-4 р.)
7. И.П. - ноги врозь **руки за спиной**. В.: 1-2 поворот вправо (влево) обхватить плечи, голову опустить на грудь, 3-4 и.п. (6-8 р.)
8. И.П. -о,с. Вл 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков, ходьба. (4 р.)
9. И.П. -о.с. В.: 1-4 плавно руки через стороны вверх потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки, 5-8 медленно опустить руки вниз. (6-8р).

Старше - подготовительная группа
С большим мячом
(март)

1. И.П. - о.с. мяч в руках. В.: 1-2 подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо, -вдох, 3-4 и.п. выдох . (6-8 р.)
2. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках. В.: 1-2 поворот вправо, правую руку с мячом на ладони отвести, ноги не сгибать, 3-4 - и.п. В другую сторону так же. (4 в. в каждую сторону).
3. И.П. - о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч - и.п. Присесть на носках, колени в стороны, спину прямо. (6-8 р).
4. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руках. В.: 1-3 наклон к правой ноге, не сгибая колени мяч катить вокруг ноги, 4- и.п. (по 4 раза к каждой ноге).
5. И.П. -лёжа на спине, мяч в руках над головой В.: перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону, ноги и руки прямые. (6-8р)
6. И.П. - сидя, мяч сбоку у голени, руки -упор сзади. В.: 1-2 приподнять прямые ноги, прокатить мяч в другую сторону, голову .не опускать, 3-4 и.п.
7. И.П. -лёжа на животе, мяч зажать между ступнями ног, руки упор на локтях. В.: сгибать и выпрямлять ноги не выпуская мяч. через 3-5 движений, пауза. (3-4р).
8. И.П. - о.с, левая нога на мяче. В.: 8 подскоков с продвижением вокруг правой ноги, левой прикатывая мяч. Повернуться вокруг, сменить ноги (3-4р).
9. Повторить упражнение № 1.

Старше - подготовительная группа
На гимнастической скамейке.
(апрель)

1. И.П. - о.с. на скамейке стоя. 1-2 - руки вверх - вдох, подняться на носки, 3-4 выдох и.п. (8-10р).
2. И.П. - о.с. стоя на полу, скамейка между ногами, руки на пояс. 1-2 руки в стороны, ладонями вверх -вдох, 3 пружинистых наклона, касаясь локтями скамейки, 3-4 и.п. (8-10р).
3. И.п. сидя верхом на скамейке, руки на поясе.
1- правую руку вверх, левую на поясе наклон влево,
2- и.п. 3- наклон вправо, 4- и.п. (6-8 р.)
4. И.п. - то же, руки у плеч. 1-2 поворот вправо, коснуться правой рукой скамейки противоположной стороны. 3-4 - и.п. тоже в другую сторону (5-бр).
5. И.п. - сидя на полу, лицом к скамейке упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1- положить прямо ноги на пол вправо, 2- и.п., 3- влево, 4- и.п. (5р).
6. И.п. сидя на скамейке, упор сзади. 1-8 отклонившись назад выполнять упражнение велосипед. (4-6р).
7. И.п. руки на скамье отжимание от скамьи.
8. И.п. - стоя лицом к скамейке, ноги врозь. По команде запрыгнуть на скамейку, спрыгнуть с другой стороны. Зр. X10
9. И.П. - о.с. на скамейке. 1-2 правую руку вверх, правую ногу назад, 3-4 и.п. тоже другой рукой (10 р).

Старше - подготовительная группа
(май)

1. И.П. - мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку, 3-4 руки вниз. (10-12р)
2. И,ГК - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, 1-поворот налево, левая рука за спину, правой коснуться левого плеча; 2- и.п., 3 - переложить мяч за спиной в левую руку, 4- и. п. (4-5р).
3. И.П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. В.: 1- 2 - наклон вправо мяч переложить в другую руку за спиной, 3-4- и.п., ноги не сгибать, не сдвигать. (4-5 р.)
4. И, ". - о.с. В. : бросок мяча о вод, -ловля, присед, выпрямление; подбросить вверх, поймать. (6-8р).
5. ИЛ, -лёжа на еодне,.мяч зажать руки вместе над головой. В.: поворот на бок, живот, бок, спину. То же в другую сторону, ноги не сгибать, мяч не выпускать,
6. И.П. - сидя на коленях. В.: прокатить мяч вокруг себя вправо - влево. (4р.)
7. И.П. - о.с. в.: зажать мяч под коленом, правой ноги (Юпрыжков) руки свободно, то же с левой ноги. Повторить 4 раза.
8. Повторить упражнение № 1.