

**Комплексы
утренней гимнастики
для детей старшей группы**

Сентябрь 1-2 неделя №1

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4 - и. п.

• «Переложи мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Сентябрь 3-4 неделя №2

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения без предметов

• «Хлопок вверх»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

• «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• «Наклонись вперёд»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

• «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, 2- наклон влево

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки-звёздочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Октябрь 1-2 неделя №3

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• «Наклоны вниз».

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.

То же к левой ноге.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх; 2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Октябрь 3-4 неделя №4

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.

II. Упражнения «Путешествие по морю - океану»

• «Где корабль?»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п., то же в другую сторону.

• «Багаж»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п..

• «Мачта»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

• «Волны бьются о борт корабля»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад.

• «Драим палубу»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - наклон вперёд, руки в стороны, 2 – 6 – махи руками вправо-влево,

стараясь косн-ся противоположного носка, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.

• «А когда на море качка»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – и.п., то же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

Ноябрь 1-2 неделя №5

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п.,

то же влево.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• «Переложи мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Ноябрь 3-4 неделя №6

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• **«Швейная машина работает»**

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

• **«Тянуть резину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

• **«Колесо машины крутится»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Декабрь 1-2 неделя №7

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п.

• «Голова качается»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

• «Наклоны в стороны»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

2 – и.п. То же в другую сторону (руки не опускать).

• «Наклоны вниз»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать); 2 – и.п.

• «Удержи равновесие»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Декабрь 3-4 неделя №8

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Январь 1-2 неделя №9

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ширине плеч., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 - правая нога на пятку, присесть, и. п., 2 - левая нога на пятку,

3 - правая нога на носок, и. п. 4 - левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 - наклон вправо, улыбнулись, 2 - и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2 - и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 - руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Январь 3-4 неделя №10

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с малым мячом

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку,

3- 4 – и.п. То же в другую сторону.

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2 - и. п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке

1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать), 2- и. п. То же влево.

• **«Положи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу

1-наклон вниз, положить мяч между ног, 2 - и. п. руки на поясе,

3 – наклон вниз, взять мяч, 4 – и.п.

• **«Переложить мячик»**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке

1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2 - и. п. руки на поясе,

3 – поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Февраль 1-2 неделя №11

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках. 1-
наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3-
наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочкаверху. 1-
наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу .

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Февраль 3-4 неделя №12

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ш. п., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п.,

то же в другую сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку, 3- правая

нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево, 2- и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Март 1-2 неделя №13

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег враспышную.

II. Упражнения со скакалкой.

• «Скакалка вверх»

И.П.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – верн. в и.п.

• «Наклоны в стороны»

И.П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – и.п.

• «Наклоны вперед»

И.П.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в и.п.

• «Скакалка вперед».

И.П.: стойка в упоре на коленях, скакалку внизу.

1 – 2 сесть справа на бедро, скакалку вперед;

3 – 4 – вернуться в и.п. То же влево.

• «Прогнуть спинку»

И.П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И.П.: основная стойка. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперед. Темп индивидуальный.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Март 3-4 неделя №14

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег м/предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются.

II. Упражнения без предметов.

• «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища . 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево.

• «Приседания»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1- 3- пружинистые приседания, руки вперёд; 4 - вернуться в и. п.

• «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2-поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4- и.п. То же влево.

• «Хлопок под коленом»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1 –руки в стороны;

2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

• «Наклоны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.

1– шаг вправо; 2–наклон вправо; 3–выпрямиться; 4–и.п. То же влево.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.

III. Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочерёдно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Апрель 1-2 неделя №15

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения без предметов.

• «Руки вверх»

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища;

1- 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться,

3 – 4 и.п.

• «Приседания»

И. П.: - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3- 4 и.п.

• «Хлопок в ладоши».

И. П.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной

1 – руки в стороны;

2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же к левой ноге.

• «Ногу вверх»

И. П.: - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

• «Повороты»

И. П.: - стойка в упоре на коленях, руки на поясе

1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

• «Прыжки»

И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Апрель 3-4 неделя №16

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх;

3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• «Наклоны вниз»

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – и.п. То же к левой ноге.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх;

2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Май 1-2 неделя №17

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин., подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• «Челнок»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - наклон вправо, 2- и. п.,

3 - наклон влево, 4- и. п.

• «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1 - поднять правое колено, 2 - и. п., 3 - поднять левое колено, 4 - и. п.

• «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.

1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

• «Колесо машины крутится»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Май 3-4 неделя №118

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз.

1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им,

2-и. п. То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1 - сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс,

3 - сесть, взять платочек, 4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.