**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

***Подготовительная группа***

**Подготовила: Папкова Н.С.**

****

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходь­бы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом до­статочно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стара­ются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение дви­гательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходь­бы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воз­действие на различные мышечные группы, формирование правиль­ной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей.

***Основная стойка для детей 6-7 лет — пятки вместе, носки врозь.***

**СЕНТЯБРЬ**

**Комплекс 1**

**1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чере­довании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в исход­ное положение (6-7 раз).

**3.**  И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

**4.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами нос­ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

**5.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

**6.**  И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8,

повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2***

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигна­лу воспитателя.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

***3.*** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки пря­мые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки пря­мые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

***4.*** *И. п.* — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (8 раз).

***5.*** *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — вы­прямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**7.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза.

Повторить 2-3 раза.

**8.** Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 3***

**1.** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

**5.** *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не про­валивать (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполня­ются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 4***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змей­кой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки согнуты к плечам.

1-4 — круго­вые движения руками вперед;

5-8 — то же назад (5-6 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;

3 —выпрямиться;

4 — исходное положе­ние. То же влево (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

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

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коле­ном правой (левой) ноги;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки в стороны.

1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**НОЯБРЬ**

***Комплекс 5***

**1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по ко­манде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — поднять флажки вверх, скрестить;

3 — руки в стороны;

4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;

2 — исходное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над голо­вой (помахивая).

***Комплекс 6***

1. Игра «Угадай, чей голосок» Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается на­звать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет - игра повторяется; ходьба и бег по кругу.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны, пра­вую ногу назад на носок;

2 — исходное положение.

3-4 — то же ле­вой ногой (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 — исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо, правую руку опустить вниз, ле­вую поднять вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исход­ное положение. То же влево (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.

На счет 1-8 (2-3 раза).

**7.** Игра «Эхо».

.

**ДЕКАБРЬ**

***Комплекс 7***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через  
шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по  
одному.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.  
3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе.

1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное поло­жение (6-8 раз).

**6.** Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располага­ются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запят­нать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбы­вает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количе­ство проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 8***

**1.** Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на  
быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на мед­  
ленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п. —* основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

**3.** *И. п. —* То же.

1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера

3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — исходное по­ложение (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное по­ложение (4-5 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 — выпад вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**7.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

**Январь**

***Комплекс 9***

**1.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — руки вниз (8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 -2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, сколь­зит вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

**5.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поворот туловища вправо;

3 — выпрямиться;

4 — ис­ходное положение. То же влево (по три раза).

**6*.*** *И. п.* — основная стойка, руки произвольно. Прыгни—повер­нись — на счет

1-3 прыжки на двух ногах, на счет

4 — прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

**7.** Игра «Эхо».

***Комплекс 10***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, постав­ленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с кубиком***

**2.** *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вер­нуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

**5.** *И. п.* — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 — при­сесть, вынести кубик вперед, руки прямые;

2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

**7.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 — руки вперед;

4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

**8.** Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**ФЕВРАЛЬ**

***Комплекс 11***

**1.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пере­  
строение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение  
в колонну по одному.

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены  
в замок.

1-2 — поднять руки через стороны вверх;

3-4 — вернуться  
в исходное положение (6 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые под­нимаются вверх;

2 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).

**5.** *И. п. —* основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — присесть, колени развести в стороны;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходь­бой).

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

**7.** Игра «Летает — не летает».

***Комплекс 12***

**1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие уда­ры — широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения без предметов***

***2.*** *И. п. —* основная стойка, руки за головой.

1 — руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение;

3-4 — то же вле­во (6 раз).

**4.** *И. п. —* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;

2 — исходное положение;

3-4 — то же левой ногой (8 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой;

1-2 — поворот на спину;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком в исходное поло­жение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

**7.** Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

.

**МАРТ**

***Комплекс 13***

**1.** Игра «Эхо» (в ходьбе).

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п.* — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;  
4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — то же.

1 — один приседает, а второй держит его за руки;

2 — встать;

3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

**4.** *И. п.* — то же.

1-2 — поворот туловища направо;

3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

**5.** *И. п.* — то же.

1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

**6.** *И. п.* — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает сто­пами ноги товарища.

1 -2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;

3-4 — исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ре­бенок (по 3 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 14***

**1.** Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала вос­питателя.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — правую руку в сторону;

2 — левую в сторону;

3 — правую вниз;

4 — левую вниз (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флаж­ки вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — исход­ное положение (по 3 раза).

**4.** *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положе­ние (6-8 раз).

**5.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение.

**6.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2— исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, дер­жа их над головой.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 15***

**1.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа  
движения по сигналу воспитателя.

***Упражнения с малым мячом***

**2.** *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — вниз, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поворот впра­во, ударить мячом о пол и поймать его;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 — при­сесть, ударить мячом о пол;

2 — исходное положение (по 6 раз).

**5.** *И. п. —* сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — мяч вверх;

2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 — вы­прямиться, мяч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**6.** *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 16***

**1.** Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала вос­питателя.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — по­ворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпря­миться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исход­ное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с неболь­шой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**МАЙ**

***Комплекс 17***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» по­махать руками; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вверху.

1 -2 — поворот на живот, помогая себе руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

***Комплекс 18***

**1.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к пле­чам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — ис­ходное положение (5-6 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед гру­дью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладо­ши;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

**6.** *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное по­ложение.

**7.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

**8.** Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий за­крывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

***Гимнастика после сна подготовительная группа.***

***Подготовила: Папкова Н.С.***



***Гимнастика после сна (комплекс № 1)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.*

*2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.*

*3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз*

*4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.*

*5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.*

*6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.*

*7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.*

***Гимнастика после сна (комплекс № 2)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.*

*2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.*

*6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.*

*7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков  на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.*

***Гимнастика после сна (комплекс № 3)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.*

*2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то  же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.*

*3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.*

*4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.*

*6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.*

*7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).*

***Гимнастика после сна (комплекс № 4)***

*1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.*

*2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.*

*4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.*

*5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.*

*6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.*

*7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).*

***Гимнастика после сна (комплекс № 5)***

*1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.*

*2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.*

*3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.*

*4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.*

*6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты  в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.*

*7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).*

***Гимнастика после сна (комплекс № 6)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.*

*2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.*

*3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.*

*4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.*

*5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.*

*6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.*

*7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.*

***Гимнастика после сна (комплекс № 7)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.*

*2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения  в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.*

*4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.*

*6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.*

*7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.*

*8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8… Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.*

***Гимнастика после сна (комплекс № 8)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.*

*2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.*

*3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.*

*4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.*

*5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.*

*6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.*

*7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.*

*8.Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).*

***Гимнастика после сна (комплекс № 9)***

*1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.*

*2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить5-6 раз.*

*3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.*

*4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.*

*5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.*

*6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.*

*7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.*

*8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).*