

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»

## *КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ*



**Комплекс утренней гимнастики  
для детей младшего дошкольного возраста  
возраст 3–4 года без предметов**

*Составители:*

*Лузина Галина Афанасьевна*

*I квалификационная категория*

*Максимова Ольга Александровна*

*I квалификационная категория*

**Цель:** разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, патриотизма.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.

**Развивающие:**

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- развивать физические, личностные, нравственные качества и основы патриотизма, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- содействовать развитию личности.

**Воспитательные:**

- воспитывать осознанное отношение к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формировать у детей возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитывать активность, самостоятельность, самоуважение, коммуникабельность, уверенность и другие личностные качества;
- приобщать детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формировать у детей основные гигиенические навыки, представления о здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты:**

Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку. Ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

**Вводная часть:**

Построение в колонну по одному.

- обычная ходьба; ходьба на носках мелкими шагами, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу «мышки»;
- обычная ходьба; ходьба на пятках мелкими шагами, руки вдоль туловища «цыплятки».
- обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен «лошадки», щелкать языком.

- обычный бег друг за другом, ходьба с перестроением в круг.

#### **Основная часть:**

##### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки за спиной.

1. Вытянуть руки вперед, сказать «Вот».

2. Вернуться в исходное положение.

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища из стороны в сторону «Часики».

1. Наклон вправо сказать «Тик».

2. Наклон влево сказать «Так».

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки вверх в замок «Дровосеки».

1. Наклоны туловища вперед вниз, сказать «ух».

2. Вернуться в исходное положение.

И. п. сидя на полу с упором на руки, ноги прямые.

1. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, сказать «Короткие ноги».

2. Вернуться в исходное положение, сказать «Длинные ноги».

И. п. о. с. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Приседания с касанием пола руками, сказать «Низкие ребята».

2. Встать, потянуться за руками вверх, сказать «Высокие ребята».

И. п. о. с., ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах.

#### **Заключительная часть:**

Упражнение на дыхание:

И. п. о. с., широкая стойка ноги врозь, руки опущены.

1. Потянуться, руки через стороны вверх, сделать вдох через нос.

2. Руки опустить вниз, сделать выдох через рот.

#### **Речевка.**

Повернуть детей друг за другом «Паровоз».

«Загудел паровоз и вагончики повез.

Чох-чох, чу-чу-чу! Я далеко укачу!»

### **Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста возраст 3–4 года с погремушками**

*Составители:*

*Чудинова Елена Владимировна*

*1 квалификационная категория*

*Чехова Наталья Владимировна*

*1 квалификационная категория*

#### **«В гости к ежику»**

**Цель:** обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики ( строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие движения).

#### **Задачи:**

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания

**Оборудование:** Шапочки ежей для детей, картинка ежика ,погремушки по 2 штуки, бубен.

#### **1.Вводная часть**

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Мы отправимся в гости к ёжику.

1. Идём по лесу (*Ходьба в колонне по одному .*)

2. Идём по болоту (*Ходьба на носочках, руки в стороны .*)

3. Убегаем от лисы (*Бег в колонне*)
4. Переходим на ходьбу (*Ходьба*) 30 сек

## **2.Основная часть**

### **Общеразвивающие упражнения с погремушками**

Построение в круг (берут погремушки)

Покружились, покружились в гостях у ежика очутились

Посмотрите, а вот и ёжик.

**Ежик:** Здравствуйте, ребята. Я только что проснулся, давайте вместе сделаем зарядку.( с погремушками)

Спрячь погремушки за спиной,

1. Поиграй перед собой!

И. п. - ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребить и спокойно убрать за спину показать, поиграть, сказать «вот»( 3-4 раза)

2. Погремушки в руки взяли, и по ножкам постучали.

И. п. – ноги вместе, руки с погремушками внизу. Наклониться.

постучать погремушками по коленям, сказать «тук – тук» (3-4 раза)

3.И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки - И. п. (3-4 раза)

4. Вот какие игрушки эти погремушки. Прыжки на двух ногах.

Понравилось ребята с погремушками заниматься? (*Да*)

## **3.Заключительная часть**

Упражнение на дыхание. Ходьба за ёжиком (20 сек)

**Речёвка:**

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

## **Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста с косичками**

*Составители:*

*Александрова Раиса Анатольевна*

*I квалификационная категория*

*Мелкозерова Надежда Викторовна*

*I квалификационная категория*

**Цель:** способствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения на день.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений с косичками (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие), создавать условия для освоения спортивных упражнений;
- способствовать формированию двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, упражнений с предметами;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы.

### **Развивающие:**

- развивать умение выполнять упражнения с косичками в заданном темпе;
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

**Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство взаимовыручки, ответственности и уважения к подвигам героев.

**Методы и приемы:** словесные методы (объяснение, разбор упражнений), двигательные методы (показ упражнений).

**Инвентарь:** косички (по 1 штучке каждому).



### **Вводная часть**

Построение детей в одну шеренгу.

Ходьба детей в колонне по одному с заданием: на носках, руки вверх, обычная ходьба; на пятках, руки за спину, обычная ходьба. Руки на поясе, боковой галоп левым боком, правым боком, обычная ходьба. Бег по кругу, обычная ходьба. Дети продолжают движение по кругу (берут косички в правую руку). Перестроение в три колонны

### **Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с косичками.

1. и.п. – основная стойка, руки с косичкой внизу. 1 – косичку вверх, правую ногу на носок назад (одновременно); 2 – и.п. ; 3 – косичку вверх, левую ногу на носок назад (одновременно). 4 – и.п.
2. и.п. – стоя на коленях, сидя на пятках, косичка в руках, руки опущены. 1 – встать на колени, отвести правую ногу в сторону на пятку, поворот туловища с прямыми руками вправо; 2 – и.п. 3 – встать на колени, отвести левую ногу в сторону на пятку, поворот туловища с прямыми руками влево. 4 – и.п.
3. и.п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед (косичка в руках), ноги прямые. 1 – одновременно поднять руки и ноги («лодочка»). 2- и.п.
- 4.и.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу с косичкой. 1 – присесть, колени развести (в стороны), руки с косичкой прямые вперед. 2 – и.п.
- 5.и.п. – основная стойка, руки на поясе, косичка лежит на полу. прыжки вокруг косички в правую сторону (левую) сторону.

### **Заключительная часть**

Упражнение на восстановление дыхания.

И.п. – основная стойка. 1 – поднять руки через стороны вверх, вдох носом. 2 – руки опустить вниз, выдох ртом.

#### **Речевка:**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она!

Взять косички в руку за петельку. Поворот налево. Сомкнуть колонны. Марш на месте, по залу за направляющим. При выходе из зала дети возвращают инвентарь.

## **Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста с косичками**

*Составители:*

*Зайнутдинова Елена Мансуровна*

*I квалификационная категория*

*Федоренко Юлия Сергеевна*

**Цель:** укрепление мышц, развитие координации и гибкости для общего физического состояния детей.

**Задачи:** обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений; формировать психофизические качества, развивать координацию, ориентировку в пространстве; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

### **1.Вводная часть**

- ходьба по кругу друг за другом; ходьба на носках, руки вытянуты вверх, обычная ходьба; ходьба на пятках, руки в стороны, обычная ходьба; бег по кругу друг за другом; ходьба в колонне по одному; перестроение в три колонны

### **2.Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. И.п. основная стойка (ноги на узкой дорожке, флажки внизу), 1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (4 раза)
2. И. п. основная стойка (ноги на ширине плеч, флажки у груди), 1-поворот вправо, правую руку назад, 2- исходное положение, 3-поворот влево, левую руку назад 4- исходное положение ( 4 раза)

3. И. п. основная стойка( ноги на ширине плеч, флажки внизу), 1 – наклон вперёд, флажки в стороны, 2 – флажки скрестить перед собой, 3 – флажки в стороны, 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза)
4. И. п. основная стойка (стоя, пятки вместе носки врозь, флажки внизу) ,1-2 – присесть, флажки вынести вперёд, 3 – 4 - вернуться в исходное положение (5 раз)
5. И.п. основная стойка ( ноги вместе, руки на пояс, флажки лежат перед собой), прыжки вокруг флажков влево, ходьба на месте, затем в право

### **3.Заключительная часть**

Упражнение на восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох выдох через нос, руки вниз выдох через рот.

#### ***Речевка***

«Чтоб расти и закаляться, как герои не сдаваться! Будем спортом заниматься, и зарядку не бросать!»

## **Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста «Прогулка в зимний лес»**

*Составители:*

*Орлова Лариса Викторовна*

*I квалификационная категория*

*Реутова Юлия Владимировна*

*I квалификационная категория*

**Цель:** Укрепить здоровье детей, повышение эмоционального и мышечного тонуса посредством утренней гимнастики с предметом (комочки). Способствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения на день.

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики, создавать условия для освоения спортивных упражнений;

##### ***Развивающие:***

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

**Место проведение:** Спортивный зал детского сада.

**Оборудование и инвентарь:** комочки (из синтепона) по 2 на каждого ребенка, игрушки (зайчик и лиса)

### **1.Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Ходьба по одному в колонне с выполнением заданий. Обычная ходьба; ходьба на носочках (руки подняты вверх); ходьба на пятках (руки за головой); бег в среднем темпе: ходьба с высоким подниманием колен, восстановление дыхания.

*Перестроение в колонну по двое и берём комочки по 2:*

### **2. Основная часть.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, комочки в руках внизу. 1 — комочки вверх; 2 — комочки вниз; (5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, комочки в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо; 3-4 — поворот влево вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, комочки в согнутых руках у плеч. 1-2 — наклон влево; 3-4 — поворот вправо вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, комочки в согнутых руках у плеч. 1 — наклон вперед, положить комочки на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — наклониться, взять комочки; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, комочки положить перед собой.

Прыжки на двух ногах вокруг комочков в обе стороны с небольшой паузой. (4-5 раз)

### **3. Заключительная часть:**

Упражнения на восстановления дыхания.

**Речёвка:** По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!

Построение в колонну обычная ходьба по кругу.

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста с обручем**

*Составители:*

*Волоковых Любовь Валерьевна*

*I квалификационная категория*

*Кузнецова Елена Михайловна*

*I квалификационная категория*

**Цель:** Укрепить здоровье детей, повышение эмоционального и мышечного тонуса посредством утренней гимнастики с предметом (обручем).

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- закреплять умение выполнять ору с обручем в заданном темпе, координируя движения рук, ног и туловища;
- совершенствовать технику выполнения основных движений: ходьба с заданиями, бег в среднем темпе, прыжки на двух ногах с приземлением на носки;
- формировать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое, соблюдая дистанцию и темп.

#### **Развивающие:**

- развивать общую выносливость, мышечную силу, гибкость, ловкость и устойчивость при работе с обручем;
- развивать чувство ритма, синхронность движений;
- развивать пространственную ориентировку (вперед, вверх, в стороны) и умение управлять предметом.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, умение слушать инструкцию и действовать по сигналу;
- формировать положительное отношение к режимным моментам, привычку к ежедневной физической активности.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Оборудование:** Обручи по количеству детей, бубен.

### **1. Вводная часть**

*Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:*

Обычная ходьба; ходьба на носках (руки подняты вверх); ходьба на пятках (руки за головой); бег в среднем темпе; ходьба обычная, восстановление дыхания.

*Перестроение в колонну по двое:*

Исходное положение (И.п.): основная стойка (ноги вместе), обруч внизу.

### **2. Основная часть**

#### **Общеразвивающие упражнения с обручем**

**1. И.п.:** основная стойка, обруч внизу хватом с боков.

1 – поднять обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

**2. И.п.:** основная стойка, обруч внизу.

1 – обруч вверх, одновременно правую ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же с левой ноги. (6 раз)

**3.** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, обруч перед грудью на вытянутых руках.

1 – поворот туловища и обруча вправо, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и.п. 6 раз (по 3 в каждую сторону).

**4.** И.п.: основная стойка на ширине плеч, обруч внизу хватом с боков.

1 – присесть, обруч вынести вперед на прямых руках; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

**5.** И.п.: основная стойка перед обручем, лежащим на полу, руки свободно.

Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. Можно выполнять: лицом к обручу, боком. (1-2 серии по 4-5 прыжков)

*Упражнение на дыхание.*

### **3. Заключительная часть**

#### **Речёвка:**

Мы спортивные ребята,

И красивые девчата!

Потому мы не хвораем,

День с зарядки начинаем!

«Равняйся! Налево, раз - два! Сомкнуть колонны, раз, два, три, четыре! За направляющим по залу шагом марш!»

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста без предметов**

*Составители:*

*Гаврилова Елена Валерьевна*

*I квалификационная категория*

*Захарова Екатерина Николаевна*

*I квалификационная категория*

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи:**

##### **Развивающие:**

- развитие физических качеств: гибкость, выносливость, координация, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

##### **Образовательные:**

- накопление и обогащение двигательного опыта: овладение основными видами движений (ходьба, бег, прыжки).

##### **Воспитательные**

- формирование потребности в двигательной активности: воспитание интереса к различным видам деятельности и физической культуре.

Дети и воспитатели входят в зал.

### **1. Вводная часть.**

Приветствие:

Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано и приветствуем тебя!

Ходьба в колонне друг за другом, по одному; ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе, ходьба на носках. Легкий бег, бег приставными шагами; обычная ходьба. Перестроение в 2 колонны

### **2. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**



1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1-руки к плечам, 2-руки вверх, 3- рук к плечам, 4-руки в сторону. Повтор 5-6 раз.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты в стороны с отведением руки.1- поворот вправо, руку отвести назад, 2- рука на пояс, 3- левая рука назад, 4- левая рука на пояс. Повтор 5-6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперед 1- наклон вперед , руки касаются пола, 2- и.п. 3-4 повтор 5-6 раз.
4. И.п. стоя, ноги вместе руки на пояс. Сгибать и выпрямлять ноги в колене, носок тянем к полу, в и.п. 1- согнуть ногу, поднять колено, носок вниз, 2- в и.п., 3-4 выполнять упражнение другой ногой. Повтор 5-6 раз.
5. И.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-присесть руки вытянуть перед собой, 2-и.п. повтор 5-6 раз.
6. И.п. стоя ноги вместе, руки по швам. Прыжки с хлопками над головой.  
Упражнения на восстановление дыхания, повторить 3 раза.

### **3. Заключительная часть:**

**Речёвка:** Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

Перестроение в одну колонну, ходьба за направляющим.

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с гимнастической палкой**

*Составители:*

*Прядеина Ксения Вячеславовна*

*I квалификационная категория*

*Воронина Анна Ильинична*

*I квалификационная категория*

### **Цель:**

создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием спортивного инвентаря, а также укрепление и сохранение здоровья.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные задачи:**

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

#### **Развивающие:**

- формировать правильную осанку;
- развивать координацию движений;
- эффективнее осваивать парные упражнения.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у детей культуру общения со сверстниками;
- развивать способность контролировать свои движения;
- замечать ошибки и сознательно исправлять их;
- повышать интерес к физкультуре, через парные упражнения.

### **1.Вводная часть:**

Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу, ходьба на носках руки вверх; обычная ходьба, ходьба на пятках руки за спину; обычная ходьба, руки на поясе поднимаем согнутую ногу в колене выполнять скрестный шаг «вьем веревочку»; обычная ходьба, руки на поясе боковой галоп правым (левым) боком. Легкий бег по кругу, по сигналу поворот на 180 градусов. Ходьба по кругу. Ходьба на месте перестроение в две колонны. Перестроение парами в две колонны с гимнастическими палками.

### **2.Основная часть**

#### ***Общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой***

1. И.п., о.с. ноги на узкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу.  
1 –поднять одновременно палку в вытянутых руках вперед, 2- вверх, 3-опустить вперед, 4- и.п.
2. И.п., о.с. ноги на узкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу.  
1 –поднять одновременно руки верх с палкой палку согнутую ногу в колене вверх, 2- и.п. и т.д.
3. И.п., о.с. ноги на широкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу. 1- наклон вперед –вниз, положить палку на пол, 2- и.п. руки на пояс, 3 – наклон вперед-вниз взять палку, 4- и.п. и т.д.
4. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках палка в опущенных руках внизу. 1 – встать на колени, одновременно поднять палку вверх, прогнуться, 2- и.п. и т.д.
5. И.п. лёжа на животе, ноги вместе прямые, руки с палкой вытянуты вперед, 1-поднять одновременно прямые руки и ноги задержатся в этом положении (лодочка) 2-и.п.
6. И.п., о.с. пятки вместе носки врозь, руки с палкой внизу. 1- присесть, руки с палкой вытянуть вперед 2-и.п.
7. И.п. о.с. палка лежит на полу. Ноги вместе, подняться на носки, руки на поясе, поворот на лево прыжки друг за другом вокруг палки, по сигналу поворот в право.

### **3.Заключительная часть:**

Упражнение на восстановление дыхания: 1-подняться на носки сделать глубокий вдох через нос; 2- опустится медленный выдох ртом;

#### ***Речёвка***

Мы зарядку любим лень, каждый стать здоровым хочет,  
Сильным, смелым подрастать, чтобы в спорте первым стать.

Взять палку, поворот направо сомкнуть колонны, на месте шагом марш, в обход по залу. Сдать гимнастические палки и выход из зала.

### **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с гантелями**

*Составители:*

*Шалагинова Олеся Анатольевна  
I квалификационная категория  
Кипнес Екатерина Геннадьевна  
I квалификационная категория*

#### **Цель:**

- формирование патриотической и физической культуры дошкольников.

#### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, выразительно выполнять физические упражнения;
- воспитывать патриотизм, нравственно - волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.

### **1.Вводная часть**

#### **Воспитатель:**

Встали ровненько, ребята!

Пошагали, как солдаты!

По залу, в колонне по одному, шагом марш...

*Дети маршируют в колонне по одному*

**Воспитатель:**

Один у нас всегда девиз!

**Дети:**

Не отступать назад!

Конечно, верно говорят,

Солдат, всегда солдат!:

**Воспитатель:**

Мы станем все военными, здоровыми и смелыми.

Тренироваться станем, в бою мы не устанем!

*Ходьба на носочках, руки вверх*

**Воспитатель:**

Тренировку продолжаем,

Полуприсед выполняем.

Держим спину очень прямо.

Мы солдаты, мы упрямы!

*Ходьба полу приседом, руки за спиной*

**Воспитатель:**

Упражнение разведчик выполняем мы с утра,

Будем, точно, незаметны мы для злейшего врага!

*Ходьба полным приседом, руки за головой*

**Воспитатель:**

А теперь идут саперы,

Осторожно, точно вслед.

И нельзя им ошибаться,

Чтобы всем живым остаться!

*Ходьба приставным шагом, руки на поясе*

**Воспитатель:**

А сейчас кавалеристы скачут гордо, высоко!

Упражнение выполняют очень четко и легко!

*Бег с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях*

**Воспитатель:**

Летчик знает свое дело,

В небе водит самолет!

Над землей летит он смело, совершая перелёт!

*Бег по кругу, руки в стороны. Бег змейкой, руки согнуты в локтях.*

**Воспитатель:**

Восстанавливаем дыхание.

На месте!

*Дети маршируют на месте в колонне по одному*

**Воспитатель:**

Через середину в 3 колонны, марш!

*Дети берут гантели, перестраиваются в 3 колонны*

**Воспитатель:**

На месте стой 1.2, . Кругом!

**2. Основная часть****Общеразвивающие упражнения с гантелями**

*Выходит ребёнок - ведущий*

**1упражнение «Гантели вверх»**

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями к плечам

1 - руки вверх, встали на носочки.

2- исходное положение.

*Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет*

**2 упражнение «Гантели к плечам»**

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу;

1 - согнуть руки в локтях через стороны, гантели к плечам,

2 - исходное положение.

*Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.*

### **3 упражнение «Выпады»**

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу;

1 – выпад ногой вправо, руки в стороны.

2 – исходное положение.

3 – выпад ногой влево, руки в стороны,

4- исходное положение.

*Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.*

### **3. Упражнение «Наклоны»**

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями внизу.

1 – наклон вперед, руки в стороны.

2 – исходное положение.

*Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.*

### **4. Упражнение «Приседание»**

И.п.: пятки вместе носки врозь, руки с гантелями внизу,

1-2 -присесть, руки вперед,

3-4 - исходное положение

*Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.*

### **5. Упражнение «Прыжки»**

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу.

1 – ноги врозь, руки вверх.

2 – исходное положение.

### **3.Заключительная часть**

Упражнения на восстановление дыхания

*(Дети кладут гантели на пол)*

**Речёвка:**

Смелым, сильным должен быть!

Крепко Родину любить!

Развивать мускулатуру,

Заниматься физкультурой!

**Воспитатель:**

Равняйся! Налево 1,2. Сомкнуть колонны. За направляющим по залу шагом марш.

*Дети перестраиваются в колонну по одному, шагают по залу, складывают гантели в корзину, выходят из зала.*

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с флажками**

*Составители:*

*Кольчурина Ирина Сергеевна*

*высшая квалификационная категория*

*Соловьева Ольга Васильевна*

*высшая квалификационная категория*

**Цель:** представить опыт работы по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста в формате утренней гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения с флажками.

**Развивающие задачи:**

- развивать психофизические качества, точность, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности.

**Оборудование:** флажки.

**Время проведения:** 10-12 минут.

**Планируемый результат:** ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

### **1. Вводная часть**

**Разминка:** Построение в колонну по одному

1. Марш по кругу, руки вверх на носках, обычная ходьба;
2. Ходьба, руки за голову на пятках, обычная ходьба;
3. Ходьба, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу, ладони опущены вниз - правым коленом коснуться правой ладони, левым коленом левой ладони; поменять положение: правым коленом касаемся левой ладони, левым коленом правой, обычная ходьба;
4. Ходьба, руки за спину, правой пяткой коснуться правой ладони, левой пяткой левой ладони; поменять положение: правой пяткой каснуться левой ладони, левой пяткой правой ладони;
5. Ходьба. По сигналу (два свистка маршируем парами, 1 свисток в колонне по одному);
6. Обычный бег по сигналу - два свистка бег парами, 1 свисток в колонне по одному;
7. Бег в колонне по одному змейкой, обычный бег.
8. Обычная ходьба, взять флажки, перестроение в три колонны.
9. В колонну по три шагом марш!!!!

### **2. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. И. п. о. с. ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверх, левая вниз. На счет 1 – поднять левую руку вверх, правую руку опустить вниз (поменять положение рук).
2. И.п.о.с. стойка ноги вместе, руки с флажками вниз. На счет 1- отставить правую ногу назад на носок, руки с флажками вверх, прогнуться. На счет 2- и.п. и т.д.
3. И.п.о.с. стойка ноги вместе, флажки в согнутых руках перед грудью. На счет 1-выпад вправо, руки прямые с стороны. На счет 2- и.п., то же в левую сторону.
4. И.п. – стойка на коленях, флажки в опущенных руках вниз. На счет 1 – сесть вправо от пяток, руки вытянуть вперед. На счет 2-и.п. и т.д.
5. И.п. лёжа на животе, ноги вместе прямые, руки вытянуты вперед. На счет 1-поднять одновременно прямые руки и ноги, помахать флажками. На счет 2-и.п. и т.д.
6. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки вытянуты вверх. На счет 1-поднять одновременно прямые ноги и руки с флажками, флажки касаются ног. На счет 2- и.п. и т.д.
7. И.п. стоя пятки вместе носки врозь, флажки вниз. На счет 1- присесть, флажки вынести вперед. На счет 2-встать и т.д.
8. И.п. о. с. флажки вниз. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны. Прыжком ноги вместе, руки с флажками вниз (вернуться в и. п.).

### **3. Заключительная часть**

Упражнение на восстановление дыхания: 1 – поднять руки вверх и сделать глубокий вдох, 2 – руки опустить вниз, сделать выдох.

#### **Речёвка**

«Спорт - здоровье, спорт – игра, спорт – физкульт - ура».

Перестроение. Поворот на лево, сомкнуть колонны, марш на месте, в обход по залу (выход из зала).

Всем участникам большое спасибо!

### **Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с кеглями**

*Составители:*

*Кордюкова Диана Вадимовна*

*первая квалификационная категория*

*Багаевская Любовь Геннадьевна*

*высшая квалификационная категория*

**Цель:** закрепить и совершенствовать двигательных навыков детей.



## **Задачи:**

### **Образовательные:**

- обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно выполнять физические упражнения;
- использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой.

### **Развивающие:**

- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности.

### **Воспитательные:**

- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества, гражданскую идентичность в двигательной деятельности.

**Оборудование и материалы:** по две кегли на каждого ребёнка.

#### **1. Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне на носках, руки подняты вверх. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне на пятках, руки за спину. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Бег в колонне по одному. Бег врассыпную. Бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 3 колонны.

#### **2. Основная часть.**

##### **Общеразвивающие упражнения с кеглями**

###### **1. «Кегли вверх» (6-8 раз)**

И.п. основная стойка, кегли внизу

1 – подъём на носки, руки через стороны вверх; 2 – и.п.

###### **2. «Наклоны вперёд - вниз» (6-8 раз)**

И.п. основная стойка, ноги на ширине плеч, кегли у груди

1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперёд вниз, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – и.п.

###### **3. «Повороты» (6-8 раз)**

И.п. стойка на коленях, кегли у плеч

1 – поворот на право, коснуться правой кеглей пятки левой ноги, левая рука вытянута вперёд; 2 – выпрямиться, вернуться в и.п. То же самое влево.

###### **4. «Наклоны вперёд» (6-8 раз)**

И.п. сидя на полу, ноги врозь, кегли у груди.

1 – наклон вперёд, поставить кегли на пол между носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперёд, взять кегли; 4 – и.п.

###### **5. «Приседания» (6-8 раз)**

И.п. основная стойка, пятки вместе, носки врозь; кегли опущены

1 – присесть, кегли вперёд; 2 – вернуться в и.п.

###### **6. «Прыжки»**

И.п. основная стойка, ноги вместе, кегли на полу, руки на пояс

Прыжки на носках влево вокруг кеглей, по сигналу поворот вправо.

#### **3. Заключительная часть.**

Дыхательная гимнастика: поднять руки вверх – сделать глубокий вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох. (2-3 раза). Перестроение в колонну по одному.

##### **Речевка:**

Мы зарядку любим очень,  
Каждый стать здоровым хочет,  
Сильным смелым вырастать,  
И в игре не отставать.