**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6 ЛЕТ**

***Старшая группа***

Л.И. Пензулаева

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» (3-7 лет).

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается диапа­зон двигательных умений и навыков, что связано с развитием фи­зических качеств (выносливость, скорость выполнения движения и т.д.), появляется возможность более успешного овладения как уп­ражнением в целом, так и отдельными элементами.

Дети 5-6 лет продолжают осваивать ходьбу и бег, учатся хоро­шей координации движений рук и ног, свободному владению те­лом. В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направ­ление и равномерность ходьбы, появляется полетность бега.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражне­ний перед детьми ставятся более сложные задачи: четко прини­мать различные исходные положения, выполнять упражнения с раз­ной амплитудой движений, соблюдать определенное направление движений и т.д.

По указанию воспитателя дети самостоятельно берут флажки, мелкий инвентарь (флажки, кубики, скакалки, палки, мячи), а по окончании упражнений кладут их на место.

***Основная стойка для детей 5-6 лет — стоя пятки вместе, носки врозь.***

**Весенний период**

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 1***

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег  
   врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 — подни­маясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *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 — исходное положе­ние. То же к левой ноге (6 раз).
4. *И. п.* — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 — поднять правую ногу назад-вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
5. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняет­ся под счет 1-8 (2-3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

***Упражнения с палкой***

1. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — поднять палку на грудь;

2 — палку вверх;

3 — палку на грудь;

4 — исходное положе­ние (6-7 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — наклон к правой ноге;

3 — выпрямиться, палку вверх;

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

1. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах.

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

3-4 — исход­ное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх;

2 — исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 3***

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег  
   врассыпную.

***Упражнения на гимнастической скамейке***

1. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

1. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п. —* лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки;

1-2 — поднять прямые ноги вверх;

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

1. *И. п.* — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой ногой на скамейку;

2 — шаг левой ногой на скамейку;

3 — шаг правой ногой со скамейки;

4 — то же левой.

Поворот кру­гом. Повторить упражнение 3-4 раза.

1. *И. п. —* стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторе­ние прыжков.
2. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

***Комплекс 4***

1. Игра «Эхо».

***Упражнения без предметов***

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

1 — шаг пра­вой ногой вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1-3 — пружинистые приседания, руки вперед;

4 — исходное положение (5-7 раз).

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

1 — руки со­гнуть перед грудью;

2 — поворот вправо, руки в стороны;

3 — руки перед грудью;

4 — исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

1. *И. п.* — ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть правую ногу, положить на колено;

3 — опус­тить ногу, руки в стороны;

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

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

1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро;

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

1. *И. п.—* основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).
2. Ходьба в колонне по одному.

**МАЙ**

***Комплекс 1***

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу  
   воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

***Упражнения с малым мячом***

1. *И. п. —* основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
4. *И. п.—* сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произ­вольный.
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.

***Комплекс 2***

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки). Дети становятся в две шеренги на рас­стоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй дого­няют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (рассто­яние — 10 м).

***Упражнения без предметов***

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

1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;

3-4 — исходное по­ложение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо, руки вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;

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

1. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;

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

1. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 3***

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег,  
   перешагивая через бруски (или кубики).

***Упражнения с флажками***

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

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

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

1 — шаг вправо, флаж­ки в стороны;

2 — наклон вперед, скрестить флажки;

3 — выпря­миться, флажки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, флажки у плеч.

1-2 — присед, флаж­ки вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

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

1 — флажки в стороны;

2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена;

3 — опус­тить ногу, флажки в стороны;

4 — исходное положение. То же ле­вой ногой (6-7 раз).

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

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком в исходное положение.

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

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

1 — правую ногу на­зад на носок, флажки вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 4***

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

***Упражнения с кольцом (кольцеброс)***

1. *И. п. —* основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 — повернуть коль­цо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6-7 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в дру­гую руку; 2 — опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обе­их рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — накло­ниться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — исходное положение (6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг левой ногой влево; 4 — приставить правую ногу, исходное положе­ние (6-7 раз).
7. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег  
   врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавли­ваются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо  
   позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

           