**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

***Подготовительная группа***

Л.И. Пензулаева

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

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.***

**Весенний период**

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 1***

**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 2***

**1.** Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это вре­мя воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места, счи­тается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспита­тель кладет недостающий кубик.

***Упражнения с палкой***

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

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — исходное положение.

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди.

1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять палку;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1-2 — присесть, палку вверх;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

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

**6.** *И. п. —* основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 — под­нять правую ногу назад - вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — ле­вой ногой (по 3-4 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

***Комплекс 3***

**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.

***Комплекс 4***

**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».

**МАЙ**

***Комплекс 1***

**1.** Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

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

1 — поднять мяч вперед;

2 — мяч вверх;

3 — мяч вперед;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 — наклониться вперед к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч от пра­вой к левой ноге и обратно;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**4.** *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;

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

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, мяч на полу.

1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исход­ное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

**6.** *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в инди­видуальном темпе.

**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 «Летает — не летает».

***Упражнения с обручем***

**2.** *И. п. —* основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 — поднять обруч вверх;

2 — повернуть обруч и опустить за спину;

3 — обруч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 — обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх;  
4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п.* — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков;

2 — встать, обруч на уров­не пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное поло­жение (5-6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;

3-4 — вернуться в исходное положение.

**6.** *И. п.* — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7,

на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**7.** Игра «Эхо» (в ходьбе).

***Комплекс 3***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

***Упражнения с флажками***

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

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;

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

**4.** *И. п. —* основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 — флажки в стороны;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки в стороны;

4 — исходное положение (7-8 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1 — шаг вправо, флажки вверх;

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

**7.** 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.

**8.** Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

***Комплекс 4***

**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.