

Упражнения для проведения утренней гимнастики для детей 5-7 лет

Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал взрослого: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

Комплекс №2.

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

Упражнения с мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс №3.

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед.