

Комплекс утренней гимнастики без предметов
(для детей 3 – 4 лет)

«Зимушка – зима»

1. «Падает снег»

И.П.: ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.

1 – 4 – поднять руки через стороны и плавно опустить их.
(5 раз).

2. «Играем в снежки»

И.П.: прежнее.

1 – 2 – наклониться, «взять снег».

3 – выпрямиться, «слепить снежок»,

4 - замахнувшись, «бросить снежок».

(3 раза каждой рукой).

3. «Поедим на санках с горки»

И.П.: прежнее.

1 – 2 – присесть, руки вперёд (держись за верёвочку).

3 – выпрямиться.

(5 раз).

4. «Поедим на лыжах с горки»

И.П.: прежнее.

1 – 2 -не сгибая колен, наклониться вперёд – вниз, руки отвести назад.

3 – выпрямиться.

(6 раз).

5. «Дети рады зиме».

И.П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте.

(3 раза по 10 прыжков).

Комплекс утренней гимнастики с малым мячом
(для детей 4 – 5 лет)

«Мой мяч»

1. «Какой мяч»

И.П.: ноги на ширине стопы, мяч внизу,
1 – мяч вверх, посмотреть на него – вдох,
2 – опустить на лопатки – выдох,
3 – мяч вверх – вдох,
4 – И.П. – выдох. (5 раз)

2. «Мяч любит поскакать»

И.П.: о.с., мяч в обеих руках внизу;
1 – присесть, мяч вперёд (руки и спина прямые);
2 – И.П. (5 раз)

3. «Звонкий мяч»

И.П.: сидя, ноги врозь, мяч сверху,
1 – наклон вперёд, ударить мячом об пол.
2 – И.П. (5 раз)

4. «Ловкие ребята»

И.П.: лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
1 – поднять руки с мячом вверх;
2 – И.П. (5 раз)

5. «Мой весёлый, звонкий мяч»

И.П.: о.с. мяч перед ногами, прыжки возле мяча. В чередовании с ходьбой.
(3 раза по 15 прыжков).

Комплекс утренней гимнастики с кеглями
(для детей 5 – 6 лет)

«Силачи»

1. И.П.: о.с.; кегли в опущенных руках;
1 – кегли в стороны;
2 – кегли вверх;
3 – кегли в стороны;
4 – И.П. (6 раз).
2. И.П.: ноги врозь, кегли в обеих руках у груди;
1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны;
2 – И.П. (по 3 раза).
3. И.П.: стоя на коленях, кегли у плеч.
1 – поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки правой (левой) ноги;
2 – И.П.; (по 3 раза).
4. И.П.: сидя, ноги врозь, кегли у груди;
1 – наклониться вперёд; поставить кегли на пол;
2 – И.П. (6 раз).
5. И.П.: о.с.; кегли внизу;
1 – 2 – присесть, кегли вынести вперёд;
3 – 4 – И.П. (6 раз).
6. И.П.: о.с.; руки на поясе, кегли на полу.
Прыжки на правой и левой ноге возле кеглей.
В чередовании с ходьбой. (3 раза по 20 прыжков).

Комплекс утренней гимнастики без предметов
(для детей 6 – 7 лет)

«Красивая осанка»

1. И.П. о.с. руки на поясе;
1 – руки в стороны;
2 – руки за голову;
3 – руки в стороны;
4 – И.П. (6 – 8 раз).

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу;
1 – руки в стороны;
2 – наклон в правую, (в левую) сторону;
3 – выпрямиться;
4 – И.П. (по 3 раза в каждую сторону)

3. И.П.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе;
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперёд, коснуться ладонями пола между пятками;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – И.П. (6 - 8 раз)

4. И.П.: стоя на коленях, руки на поясе.
1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;
2 – И.П.
3 – левую ногу в сторону, руки в стороны;
4 – И.П. (по 3 раза в каждую сторону)

5. И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища;
1 – поднять правую (левую) прямую ногу;
2 – И.П. (по 3 раза каждую ногу)

6. И.П.: лёжа на животе, руки прямые;
1 – 3 – прогнуться, поднять ноги и руки вверх;
4 – И.П. (6 раз)

7. И.П.: о.с. руки на пояс;
Прыжком ноги вместе, ноги врозь. В чередовании с ходьбой .
(3 раза по 30 прыжков)