

Комплекс упражнений утренней гимнастики для детей от 5 до 7 лет

Комплекс №1

«Птички – невелички»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой – «Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».

II. ОРУ

1. «Птички машут крыльями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Птички пьют водичку».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

4. «Птички прячутся от кошки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

5. «Подул ветерок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

6. «Птички прыгают».

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Устали птички»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев».

Комплекс №2

«Весна, весна на улице».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – гуляем по городу.

II. ОРУ

1. «Мы очень любим город свой!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки через стороны вверх, выполнить 4 перекрестных маха кистями рук; 2,4 – и.п.

2. «Чайки над водой кружатся».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 – вращение рук вперед (назад).

3. «Дождь весенний застучал».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – 3- наклон туловища вперед, легко хлопнуть по коленям 3 раза, сказать «тук – тук – тук»; 4 – и.п.

4. «Щебечут птицы в старом парке».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п.

5. «Малыши в мячи играют».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой.

6. «Мы на лавочку присядем и немножко отдохнем».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 - присесть, руки вниз, коснуться носочков ног, сказать «сели» - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

Комплекс3

«Бегут ручьи, кричат грачи»

1) «Солнце просыпается, день прибавляется»

И.п.: ноги врозь, руки вниз; 1- руки вверх – в стороны, подняться на носки; 2- И.п. (6 раз)

2) «Медведь проснулся, в берлоге потянулся»

И.п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1- руки в стороны - потянулись; 2- И.п. (6 раз)

3) «Кончились метели, грачи прилетели»

И.п.: ноги врозь, руки вниз; 1- наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны;

2- И.п.(6 раз)

4) Тает снежок, побежал ручеек»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз; 1- присесть, руки вперед, ладони вниз; 2- И.п. (6 раз)

5) «Воробьи чирикают, через лужи прыгают»

И.п.: ноги вместе, руки вниз; 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- И.п. после 6-8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раз.

6) «Налетел ветерок»

И.п.- ноги слегка расставить, руки вперед; 1-«пружинка», руки взмахом провести назад;

2- И.п. (6 раз)

Пальчиковая гимнастика «Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог, начиная с большого стучат по скамейке подушечками пальцев)