

Комплексы утренней гимнастики



Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. Для малышей очень важен игровой момент. Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, положительные детские эмоции.

Утренняя гимнастика с погремушками

Вводная часть

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд). Остановка около погремушек.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвонить погремушками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

2. Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Бег (20 секунд). Спокойная ходьба врассыпную.

Утренняя гимнастика с шишками

Вводная часть

Ходьба друг за другом (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд).
Раздать детям по две шишки.

Основная часть

1. Упражнение «Шишки вверх»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Шишки через стороны вверх, вместе.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Положи и возьми шишки»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч. Наклон вперед, положить шишки у пяток.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять шишки.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

3. Упражнение «Спрячьте шишки»

Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны. Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

4. Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.

5. Упражнение «Вокруг шишек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Ходьба и бег вокруг шишек.

Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).

Утренняя гимнастика «Петя – петушок»

Вводная часть

Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам. Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

Основная часть

1. Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, нога слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, нога слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза.

Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

3. Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Утренняя гимнастика с кубиками

Вводная часть

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи кубики».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Положи и возьми».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

3. Упражнение «Хрю-хрю».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю». Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза

4. Упражнение «Не задень кубики».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.

6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Утренняя гимнастика «Части тела»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).
Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (10 секунд).
Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.
Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.
Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.
Вернуться в исходное положение.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.

4. Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте.
8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.
Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.
Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Утренняя гимнастика со стульями

«Цирковые медвежата»

Вводная часть

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).
Бег вокруг стульчиков (20 секунд).
Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»
Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох.

Основная часть

1. Упражнение «Покажем лапки и спрячем»

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).

Руки вперед — показали лапки.

Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Медвежата выступают»

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад. Вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

3. Упражнение «Медвежата топают ногами»

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — отдых.

Повторить 4 раза.

4. Упражнение «Медвежата радуются»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Указания: «Прыгать легко, мягко».

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек.)

Упражнение «Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Утренняя гимнастика «Звонкие погремушки»

Вводная часть

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд). Остановка около погремушек. Дети берут в руки по две погремушки.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

2. Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию. Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Положи погремушку»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Бег (20 секунд). Спокойная ходьба врассыпную.

Утренняя гимнастика «Скоро, скоро Новый год!»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд).
Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение полукругом около воспитателя.

Основная часть

1. Упражнение «Ёлочка высокая»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняться на носочки, руки через стороны вверх – вдох. Вернуться в исходную позицию – выдох.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

2. Упражнение «Наряжаем ёлочку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять правую руку вверх (имитация навешивания игрушки на ёлочку) – вдох. Вернуться в исходную позицию – выдох. То же самое повторить с левой рукой.

Повторить 2 раза каждой рукой. Темп умеренный.

3. Упражнение «Ищем Деда Мороза»

Исходная позиция: сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поворот вправо, руки развести – вдох. Вернуться в исходную позицию – выдох. То же самое в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

4. Упражнение «Радуетесь празднику»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 6 – 8 подпрыгиваний на месте с хлопками перед грудью и ходьба на месте.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (60 секунд). Спокойная ходьба врассыпную (20 секунд).

Утренняя гимнастика «Зима»

Вводная часть

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 секунд).

Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение «Падает снег»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох. Опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

2. Упражнение «Греем колени»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

3. Упражнение «Глазки устали от снега»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

4. Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

5. Упражнение «Детвора рада зиме»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Утренняя гимнастика «Весёлые зверята»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

2. Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

3. Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит.

Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

4. Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

8—10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд). Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

Утренняя гимнастика

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).
Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (10 секунд).
Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.
Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.
Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.
Вернуться в исходное положение.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.

4. Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте.
8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.
Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.
Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Утренняя гимнастика «Ласковая киска»

Вводная часть

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).
Бег обычный (20 секунд).
Ходьба со сменой направления (20 секунд).
Построение врассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

2. Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

3. Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

4. Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

5. Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).
Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

Утренняя гимнастика «В гостях у солнышка»

Вводная часть

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).
Бег врассыпную (15 секунд).
Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладоншкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

2. Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

3. Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладоншками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

4. Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

5. Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу (15 секунд).
Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).