

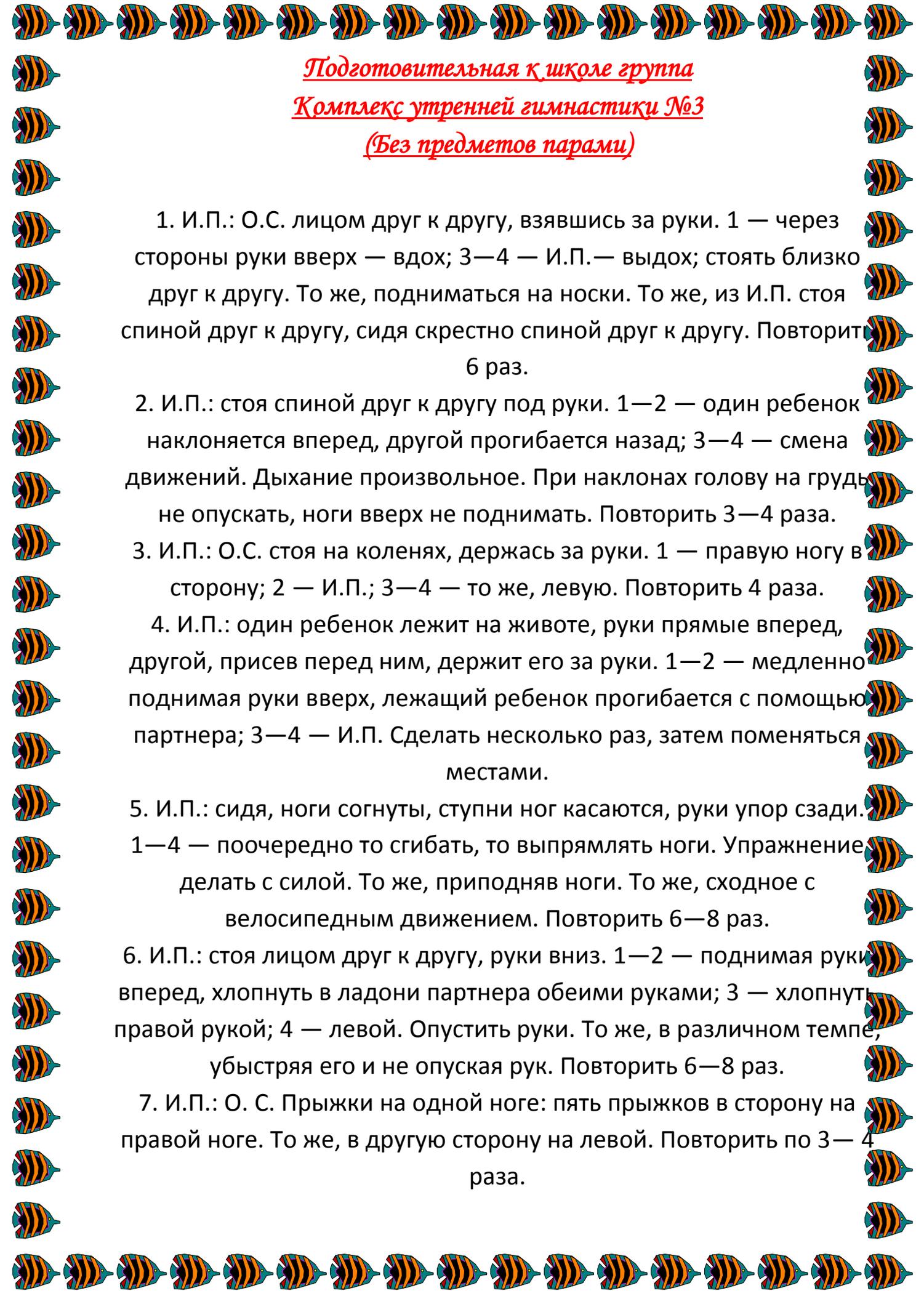
Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №1
(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №2
(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 — поднять плечи вверх; 2 — И.П. Повторить упражнение 8—10 раз.
 2. И.П.: О.С. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.
 3. И.П.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.
 - 4.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
 - 5.И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
 - 6.И.П.: О.С. 1— присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— И.П. Повторить 6—8 раз.
 7. И.П.: О.С. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
 - 8.И.П.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.
- 



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №3
(Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — И.П. — выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

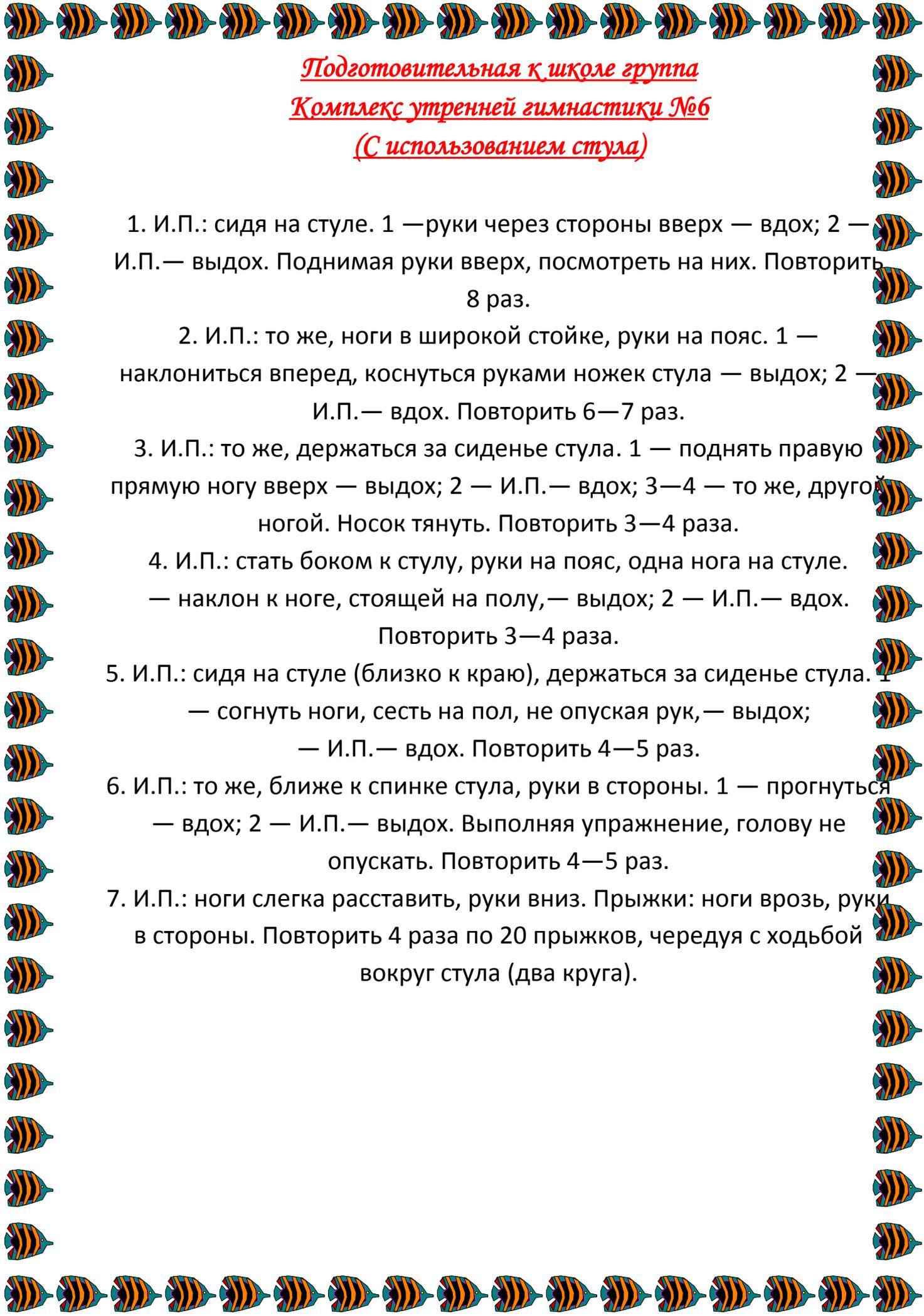
Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №4
(С обручем на двоих)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.
3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 — И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.
5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.
6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.
7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №5
(С гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
 2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П.. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть.
Повторить 8—10 раз.
 3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
 4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С.
Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе.
Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
 5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох.
Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
 6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.
 7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.
- 



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №6
(С использованием стула)

1. И.П.: сидя на стуле. 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П. — выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.

2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 6—7 раз.

3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле. — наклон к ноге, стоящей на полу, — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук, — выдох; — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П. — выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №7
(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №8
(С мячом)

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох;

3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.

7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20— 30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №9
(Без предметов парами)

1. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

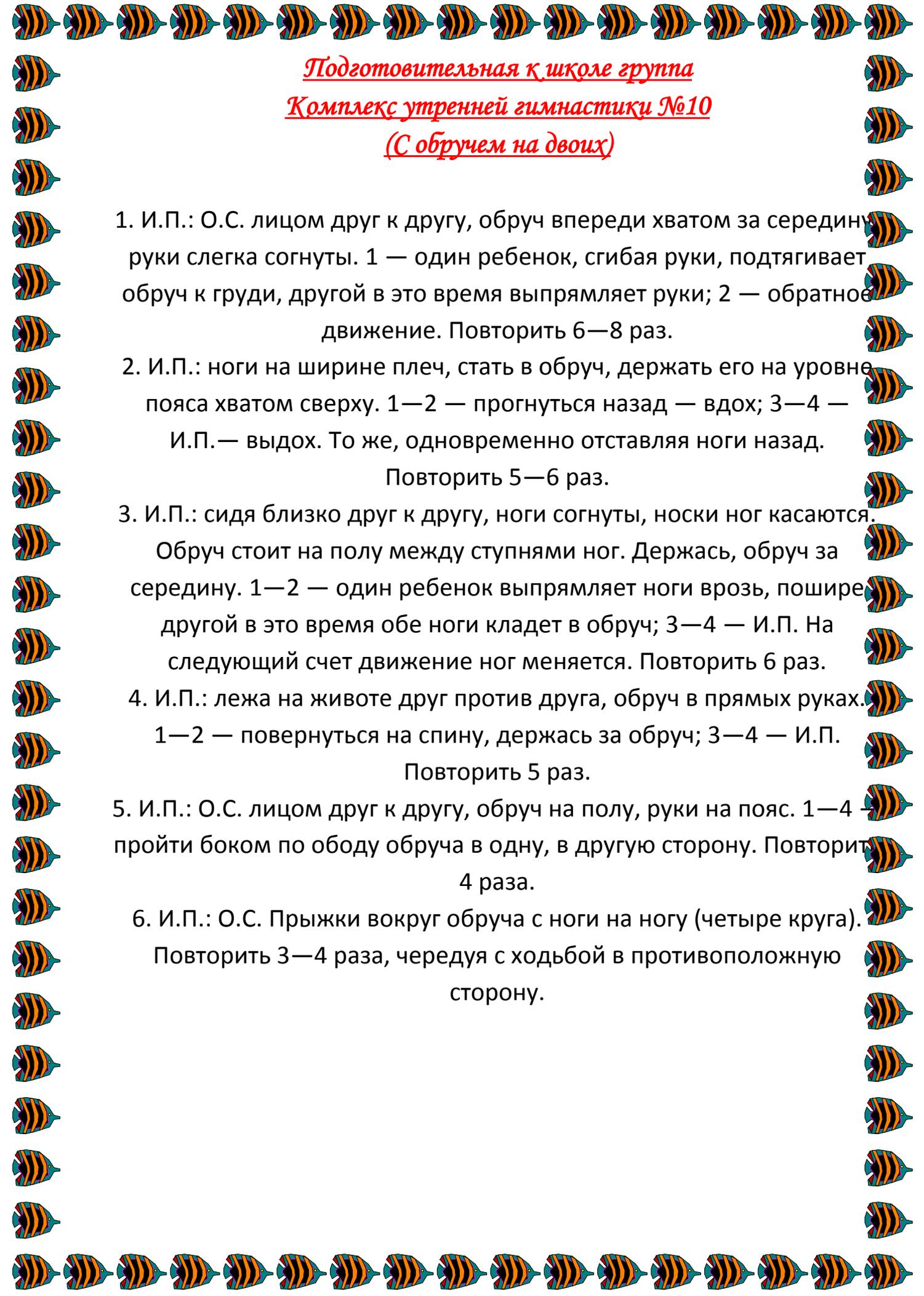
3. И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

5. И.П.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №10
(С обручем на двоих)

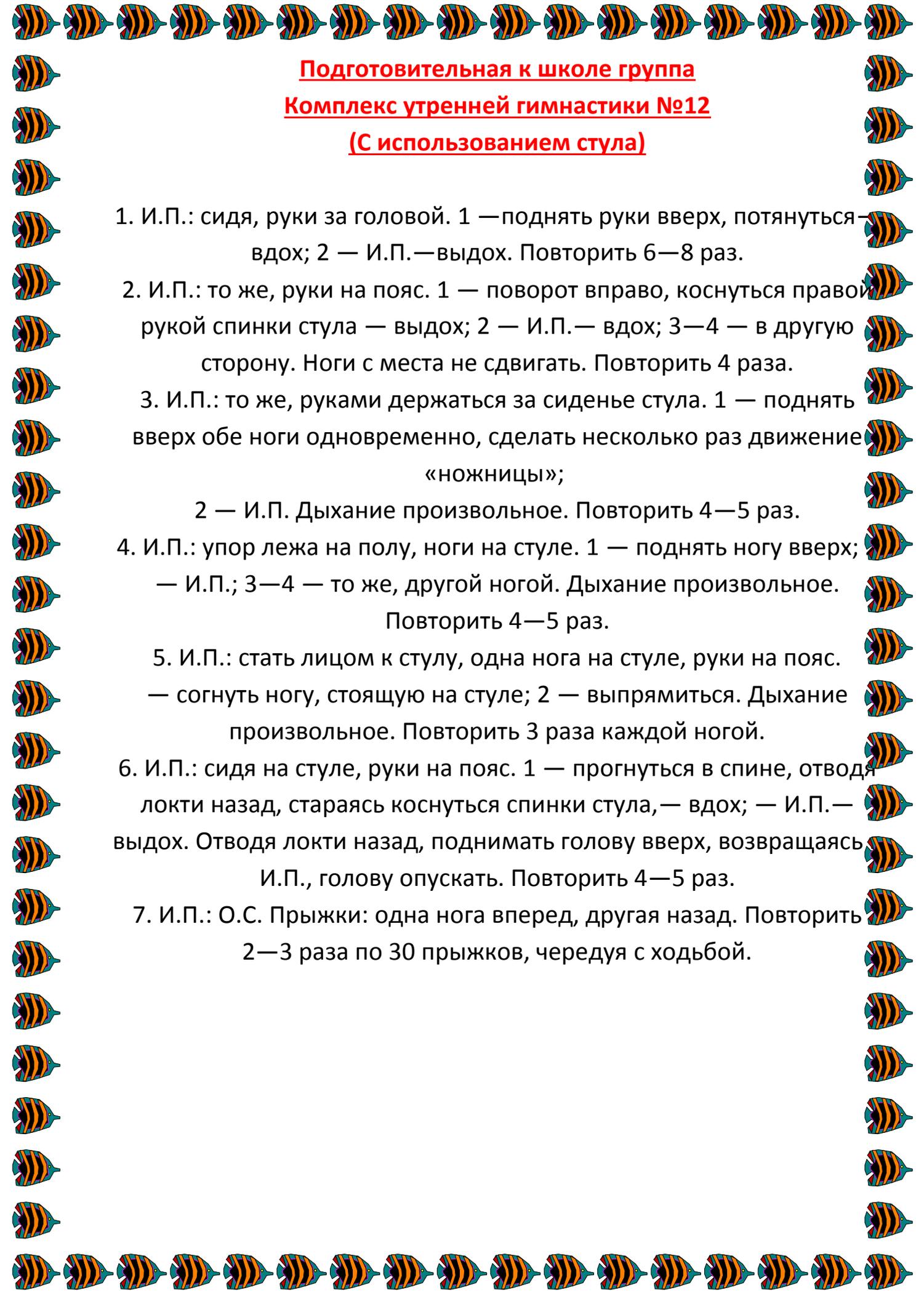
1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире; другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.
4. И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.
6. И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №11
(С гимнастической палкой)



1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками.
Повторить 3—4 раза.
2. И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
3. И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
5. И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №12
(С использованием стула)

1. И.П.: сидя, руки за головой. 1 — поднять руки вверх, потянуться — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.
3. И.П.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»;
2 — И.П. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; — И.П.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. — согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза каждой ногой.
6. И.П.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула, — вдох; — И.П. — выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь И.П., голову опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: О.С. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.



Подготовительная ик школе группа
Комплекс утренней гимнастики №13
(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.

2. И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 —И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3. И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №14
(С мячом)



1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

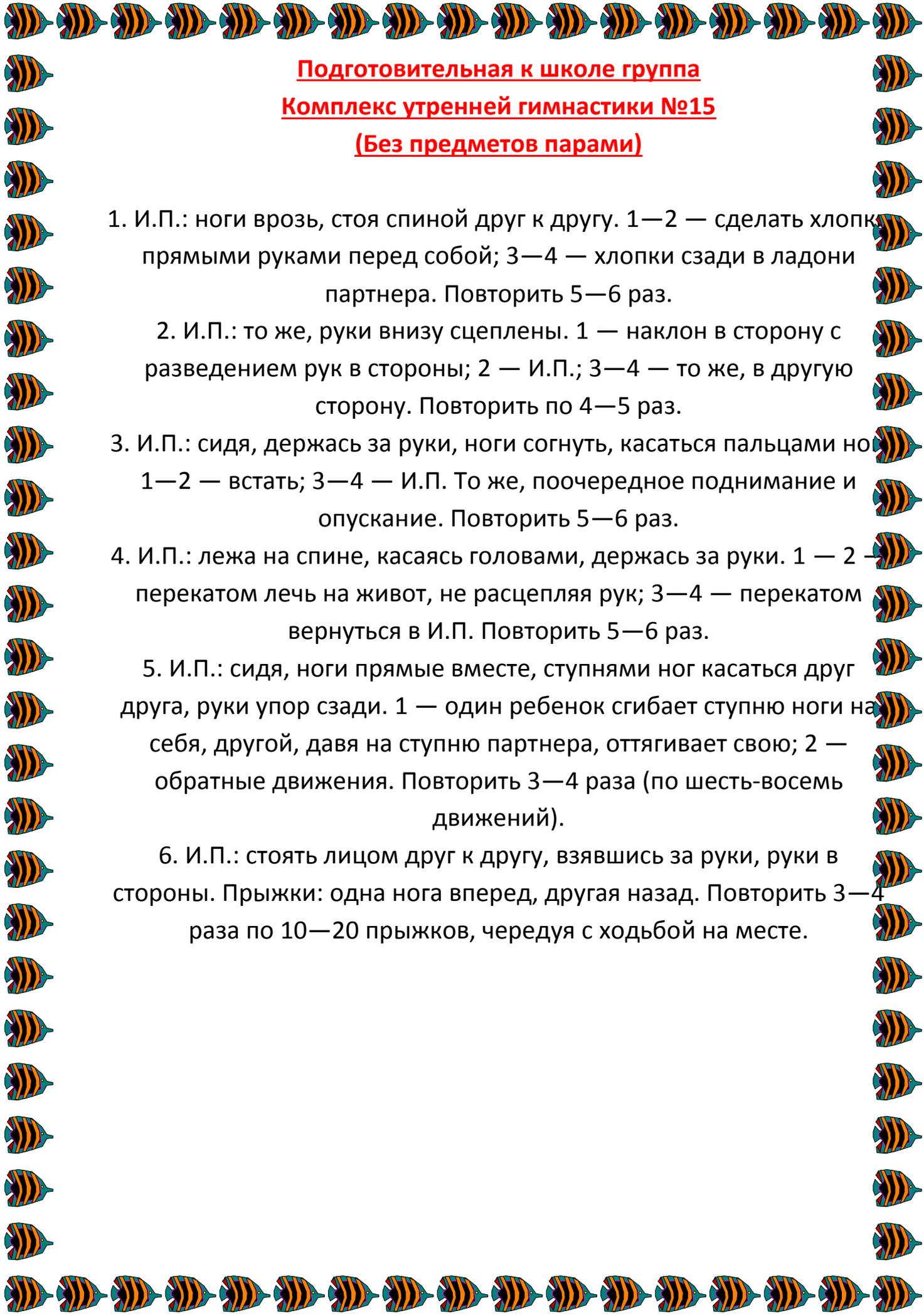
3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №15
(Без предметов парами)

1. И.П.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопок прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.
2. И.П.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.
3. И.П.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — И.П. То же, поочередное поднятие и опускание. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).
6. И.П.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №16
(С обручем на двоих)

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.

2. И.П.: О.С. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2 — Поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 — И.П. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.

3. И.П.: О.С. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4 — И.П. То же, другой ногой.

Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой.

Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3 — ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — И.П. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.

6. И.П.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в И.П. — выдох. Повторить 6 раз.

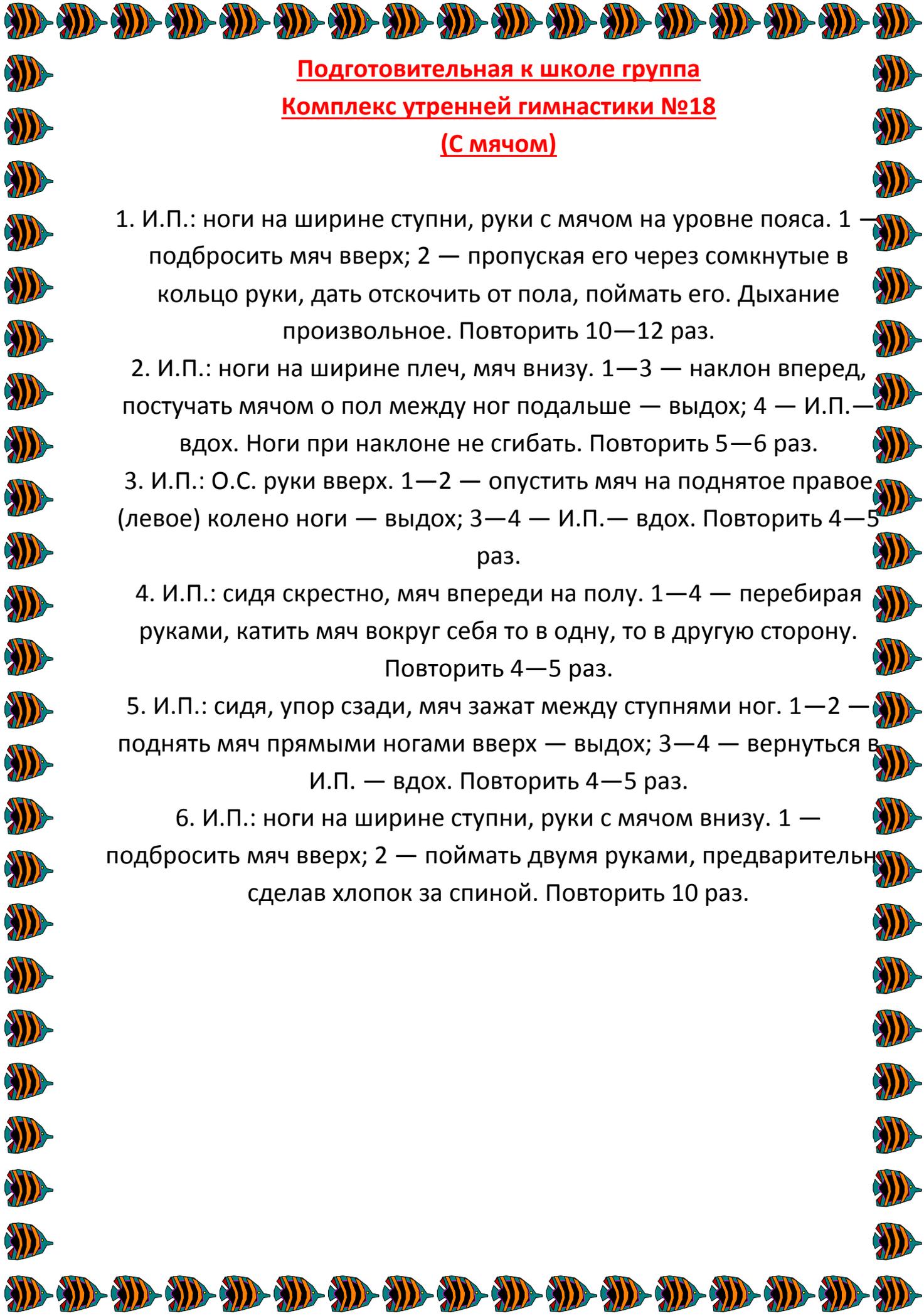
7. И.П.: О.С. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.





Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №17
(С гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. — повернуть палку вертикально; 2 — И.П.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.
 2. И.П.: О.С. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 5—6 раз.
 3. И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
 4. И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, — выдох; 4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
 5. И.П.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
 6. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 3—4 раза.
 7. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.
- 



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №18
(С мячом)

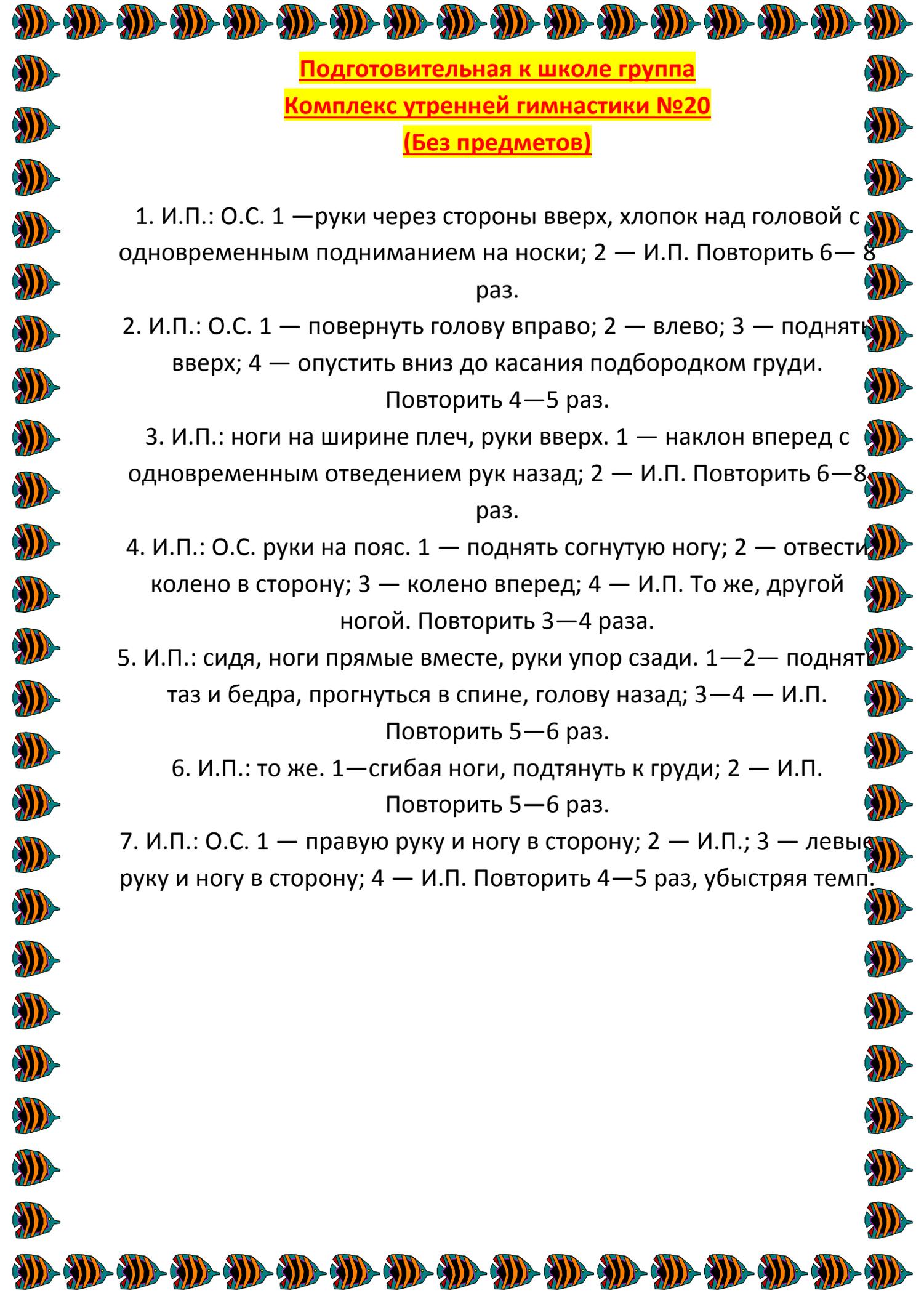
1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
4. И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №19
(Без предметов)



1. И.П.: О.С. 1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.
 2. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток;
2 — И.П. Повторить 8 раз.
 3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—8 раз.
 4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
 5. И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
 6. И.П.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—8 раз.
 7. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; — к плечам; 4 — И.П. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.
 8. И.П.: О.С. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.
- 



Подготовительная к школе группа
Комплекс утренней гимнастики №20
(Без предметов)

1. И.П.: О.С. 1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди.
Повторить 4—5 раз.
3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П.
Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: то же. 1—сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П.
Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левую руку и ногу в сторону; 4 — И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.



Список детей



1. Попов Саша



2. Богатых Саша



3. Богатых Никита



4. Астраханцева Надя



5. Капанова Надя



6. Катенёва Ева



7. Былков Денис.



8. Шормозов Илья



9. Устюгов Ваня



10. Давыдов Ваня



11. Синицын Поля



12. Шевцова Ксюша



13. Шевцов Алёша



14. Романовская Ангелина



15. Фалилеев Вадим



16. Плетнёв Никита



17. Сорокин Намжил



18. Ражев Данила



19. Германов Руслан



20. Загузина Вероника



21. Карпова Катя



22. Бормашенко Настя



23. Шелковников Илья



24. Чинавлев Вова



25. Жаркой Саша



26. Рыженкова Ксюша



27. Царевский Марк



28. Востокова Даша



29. Перентьева Алина



30. Цыдытова Алина

