

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ **«Маленькие космонавты» для детей от 5 – 7 лет**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов ! Будем набираться сил , тренироваться и когда-нибудь обязательно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш !

1. ходьба друг за другом по кругу.
2. дети ходят на носках , руки в стороны.
3. ходят приставным шагом, руки на поясе.
4. ходят высоко, поднимая колени, руки в стороны.
5. ходят с опорой на ладони и стопы, животом вверх.

Инструктор : разминка закончилась, теперь бегом на ракету!(обычный бег друг за другом)
Перед посадкой восстановим дыхание.

Упражнения на восстановление дыхания. (руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки, выдох через рот)

Перестроение в звенья.

ОРУ

«На старт, внимание, пуск !»

И.п. о.с. .

- 1-2 поочередно поставить руки на пояс ;
 - 3- 4 поочередно переставлять руки на плечи;
 - 5- 6 поднять обе руки вверх пальцы распрямить;
 - 7- 8 вернуться в и.п.
- повторить 6-8 раз

«Земля из иллюминатора ракеты»

И.п. ноги чуть шире плеч , руки на поясе. Выполнять повороты влево- вправо , приставив ладони к лицу. Повторять 5-6 раз в каждую сторону.

«Невесомость»

И.п. «ноги на узкой дорожке, руки в стороны». Присесть- покачать руками, встать, повернуться вокруг себя повторять 6-8 раз.

«Осторожно метеорит»

Лежа на спине – руки в стороны. Сгруппироваться, обхватить колени руками, вернуться в и.п. повторить 6-8 раз.

«Лунатики»

И.п. «сидя на коленях» встать на колени ,левой рукой взяться за левую пятку, правую руку вытянуть вверх, вернуться в и.п. , тоже другой ногой Повторить 5-6 раз.

«Луноход»

Сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

1-8 передвигаться на ягодицах , продвигая ноги вперед, тоже назад.

«Лунные прыжки»

И.п. «ноги вместе» руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя. Выполнять прыжки: ноги и руки синхронно врозь- вместе. Повторить 3 раза по 10-12 прыжков, с чередованием с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор: напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш. (бег друг за другом по кругу). Впереди узкий проход – возьмитесь за руки. Дети берутся за руки, наклоняются вперед, идут друг за другом, а потом в другую сторону. Поднимаемся по лесенке (ходьба).

Упражнения на восстановление дыхания

Дети : мы в ракете полетали, космонавтами мы стали! А теперь домой пора, возвращайся детвора!

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
«Разноцветные косы» для детей от 5 – 7 лет (апрель 3,4 неделя)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба в колонне по одному, коса внизу, в правой руке, сложенная виде петли, удерживается за оба конца.
2. Ходьба с вытянутыми вверх руками (косу натянуть, удерживать хватом сверху)
3. Легкий бег (коса перед собой, сложенная вдвое) с переходом на ходьбу.
Перестроение в три звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Выполняется в быстром темпе 5-6 раз
И.п. основная стойка, коса внизу, удерживается хватом сверху.
1- прямые руки вперед;
2- руки вверх;
3- руки вперед;
4- вернуться в и.п.
2. Выполняется в умеренном темпе по 3-4 раза в каждую сторону
И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу
1- прямые руки вперед;
2- поворот туловища вправо;
3- вернуться в положение 1;
4- вернуться в и.п.
Повторить тоже в левую сторону.
3. Выполняется в умеренном темпе по 3-4 раза с каждой ноги.
И.п. основная стойка, коса внизу
1- выпад вперед на правую ногу, руки вперед;
2- вернуться в и.п.;
4. выполняется в умеренном темпе, поочередно в одну и другую сторону
И.п. основная стойка, левая рука на поясе, коса в правой руке, опущенной вниз
1- 4 поворачиваясь в правую сторону, дети «рисуют» окружность вокруг своего места (поворачиваясь вокруг)
5. выполняется в умеренном темпе 6-8 раз.
И.п. основная стойка, коса внизу
1-2 присесть, руки вперед, косу натянуть;
3-4 вернуться в и.п.
6. Выполняется в умеренном темпе 4-5 раз.
И.п. сидя, ноги в стороны, коса натянута
1- руки вверх;
2- наклон вперед, стараясь дотянуться до носков;
3- выпрямиться, руки вверх;
4- вернуться в и.п.
7. Выполняется в быстром темпе
И.п. стоя правым боком к косе, лежащей на полу. Боковые прыжки на обеих ногах в чередовании с ходьбой

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Дыхательные упражнения.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ОБРУЧАМИ
«Радуга-дуга» для детей от 5 – 7 лет (май 1,2 неделя)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба в колонне по одному, обруч за головой на плечах.
2. Легкий бег, дуга перед собой, как руль.
3. Построение в два звена .

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п. ноги на ширине ступни, обруч внизу, удерживается за края хватом сверху.
1- руки вверх;
2- руки за голову, на плечи;
3- руки поднять вверх;
4- вернуться в и.п.

2. Выполняется в умеренном темпе по 4 раза в каждую сторону
И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу
1- поднять руки вверх;
2- наклон вправо;
3- выпрямиться;
4- вернуться в и.п.

3. Выполняется в умеренном темпе 6 раз.
И.п. ноги шире плеч, руки внизу;
1- 2 наклон вперед, 2 раза коснуться пола;
3- 4 вернуться в и.п.;

4. выполняется в умеренном темпе, 5 раз
И.п. основная стойка, обруч у груди ;
1- 2 присесть, прямые руки вперед ;
3- 4 вернуться в и.п.

5. выполняется в умеренном темпе по 3 раза в каждую сторону.
И.п. стоя на коленях, обруч за головой, на плечах;
1- обруч поднять вверх;
2- наклониться вправо ;
3- выпрямиться, дугу вверх;
4- вернуться в и.п.

6. Выполняется в умеренном темпе.
И.п. основная стойка боком к обручу , руки произвольно.
1- 8 прыжки через обруч , чередуя с ходьбой;
косе, лежащей на полу. Боковые прыжки на обеих ногах в чередовании с ходьбой

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба по залу.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С МЯЧОМ

для детей от 5 – 7 лет (май 3,4 неделя)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки над головой
2. Легкий бег, со сменой направления по сигналу (мяч перед собой).
3. Построение в три звена .

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Выполняется с ускорение темпа по 8 раз с каждой руки И.п. о.с., руки внизу, мяч в правой руке.
1- руки вверх, переложить мяч в левую руку;
2- опустить руки вниз за спину, переложить мяч в другую руку;
2. Выполняется в умеренном темпе по 3-4 раза в каждую сторону
И.п. основная стойка, мяч внизу, удерживается пальцами обеих рук.
1- выпад в сторону на правую ногу, руки вверх;
2- вернуться в и.п.;
3. Выполняется в умеренном темпе по 3-4 раза каждой ноги.
И.п. о.с., мяч в правой руке.
1- согнуть правую ногу в колене, переложить мяч в левую руку;
2- вернуться в и.п., оставив мяч в левой руке;
4. выполняется в умеренном темпе, 6-7 раз
И.п. о.с., мяч внизу , удерживается обеими руками ;
1- присесть, вытянуть руки вперед ;
2- вернуться в и.п.
5. выполняется в умеренном темпе по 6-7 раз.
И.п. сидя по турецки , мяч в обеих руках;
1- наклон вперед с вытянутыми руками, мяч на полу;
2- выпрямиться, руки сцепить в замок за головой ;
3- руки разъединить, наклон вперед, взять мяч;
4- вернуться в и.п.
6. Выполняется в быстром темпе.
И.п. о.с., руки на поясе, мяч перед собой на полу, на расстоянии большого шага.
1- 4 прыжки с продвижением вперед до мяча;
5-8 прыжки с продвижением назад в и.п.;

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба по залу.