# КАРТОТЕКА
# КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
# 5-7 ЛЕТ
# МАЙ
## Комплексы утренней гимнастики

| **1-2 неделя** | ***3-4 неделя*** |
|---|---|
| **КОМПЛЕКС** | **КОМПЛЕКС** |
| *ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:* | *ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:* |
| Ходьба за направляющим в колонне по одному.<br>Ходьба на носках, руки вверх<br>Ходьба на пятках, руки за голову<br>Ходьба на носках, руки в сторону<br>Обычный бег<br>Бег приставным шагам<br>Бег с высоким подниманием кален<br>Ходьба в колонне по одному<br>Перестроение в колон по три | Ходьба за направляющим в колонне по одному.<br>Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию;<br>Ходьба и бег врассыпную.<br>Перестроение в колон по три |
| *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:* | *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:* |
| **Упражнения с обручем**<br>1.И. п.-О.С. обруч внизу.<br>1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок;<br>2 – И. п.<br>3-4 То же левой ногой<br>Повтор (6–8 раз).<br><br>2. И. п.-стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.<br>1-2- присесть, обруч вынести вперед;<br>3–4 вернуться в И. п<br>Повтор (5–7 раз). | **Упражнения без предметов**<br>1. И. п. – О.С, руки вдоль туловища;<br>1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;<br>3–4 – И. п<br>Повтор (6-8 раз).<br><br>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.<br>1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;<br>3–4 – И. п<br>Повтор (6-8 раз).<br><br>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.<br>1 – руки в стороны; |

| | |
|---|---|
| 3.И. п.- О.С, обруч на груди, руки согнуты.<br>1 – обруч вверх;<br>2 – шаг вправо с наклоном вправо;<br>3 – приставить ногу, обруч вверх;<br>4 – вернуться в исходное положение.<br>То же влево<br>Повтор (6 раз).<br><br>4.И. п. –О.С, обруч вертикально на полу, хват руками сверху.<br>1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх;<br>3–4 – вернуться в И. п.<br>То же левой ногой<br>Повтор (6–8 раз).<br><br>5.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.<br>1-поворот туловища вправо (влево);<br>2 -вернуться в исходное положение<br>3-4 тоже самое<br>Повтор (6 раз).<br><br>6. И. п. -стоя боком к обручу, руки произвольно.<br>Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.<br>7. Ходьба в колонне по одному.<br><br>*<u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</u>*<br><br>Ходьба в колонне по одному.<br>Восстановления дыхания<br>Дети возвращаются в группу. | 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;<br>3 – выпрямиться, руки в стороны;<br>4 – И. п.<br>То же к левой ноге<br>Повтор (6-8 раз).<br><br>4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.<br>1-поднять правую ногу назад-вверх;<br>2 – вернуться в исходное положение.<br>То же левой ногой<br>Повтор (6–7 раз).<br><br>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).<br><br>6. И. п, руки вдоль туловища.<br>1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;<br>2 – прыжком ноги вместе.<br>Выполняется под счет 1–8<br>Повтор (2–3 раза).<br><br>7. Ходьба в колонне по одному.<br>Восстановления дыхание<br><br>*<u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</u>*<br><br>Ходьба в колонне по одному (20 сек.).<br>Бег врассыпную (15 сек.).<br>Ходьба обычная (20 сек.).<br>Дети возвращаются в группу. |

Источник: Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики».