

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Подготовительная группа

Л.И. Пензулаева

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей.

Основная стойка для детей 6-7 лет — пятки вместе, носки врозь.

Весенний период

МАРТ

Комплекс 25

1. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук — один из играющих. Всё дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 — поднять скакалку вверх;

2 — опустить скакалку за голову, на плечи;

3 — скакалку вверх;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — поднять скакалку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх;

2 — наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, скакалку вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу

воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу.

1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;

2 — вернуться в исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.

1 — присесть, обруч в сторону;

2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 — поворот туловища вправо, руки прямые;

2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс 27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — то же.

1 — один приседает, а второй держит его за руки;

2 — встать;

3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. *И. п.* — то же.

1-2 — поворот туловища направо;

3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. *И. п.* — то же.

1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. *И. п.* — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;

3-4 — исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 28

1. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — правую руку в сторону;

2 — левую в сторону;

3 — правую вниз;

4 — левую вниз (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (по 3 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

5. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение.

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.
1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;
2 — исходное положение.
На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.
АПРЕЛЬ

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.
1 — руки в стороны;
2 — вниз, переложить мяч в левую руку;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;
3-4 — то же влево (по 3 раза).
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.
1 — присесть, ударить мячом о пол;
2 — исходное положение (по 6 раз).
5. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.
1 — мяч вверх;
2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;
3 — выпрямиться, мяч вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
6. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.
1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;
3-4 — исходное положение (6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места, считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — исходное положение.

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди.

1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять палку;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1-2 — присесть, палку вверх;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 — поднять правую ногу назад - вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Комплекс 31

1. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — поворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 32

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;
3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх.

1-2 — поворот на живот, помогая себе руками;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360° , в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

МАЙ

Комплекс 33

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — поднять мяч вперед;
2 — мяч вверх;
3 — мяч вперед;
4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 — наклониться вперед к правой ноге;
2-3 — прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;
4 — исходное положение (6-7 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, мяч на полу.

1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Комплекс 34

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

- 1 — поднять обруч вверх;
- 2 — повернуть обруч и опустить за спину;
- 3 — обруч вверх;
- 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч внизу.

- 1 — обруч вверх;
- 2 — наклониться вправо (влево);
- 3 — — выпрямиться, обруч вверх;
- 4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

- 1 — присесть, взять обруч хватом с боков;
- 2 — встать, обруч на уровне пояса;
- 3 — присесть, положить обруч на пол;
- 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

- 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;
- 3-4 — вернуться в исходное положение.

6. *И. п.* — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — вверх;

3 — в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 — флажки в стороны;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки в стороны;

4 — исходное положение (7-8 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — шаг вправо, флажки вверх;

2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к плечам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — исходное положение (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное положение.

7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.