

Комплексы упражнений утренней гимнастики для старшей группы

Воспользуйтесь подборкой комплексов упражнений для старших групп. О том, как организовать и контролировать зарядку, читайте в рекомендации.



Ольга Алексеева

заведующий бассейном ГБОУ СОШ № 653 им. Рабиндраната Тагора, Санкт-Петербург

Комплекс № 1

«Осенняя прогулка».

I. Вводная часть.

Ходьба обычная под стихотворение:

«В лес осенний мы пойдем,
И грибочков наберем.
Раз-два, раз-два,
Шагает дружно детвора».

Ходьба с наклонами:

«Мы шли-шли, землянику нашли.
Раз-два-три-четыре-пять – начинаем собирать».

Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке:

«Вот и мостик впереди,
Надо по нему пройти».

Ходьба на носках, руки вверх:

«Солнце яркое встает,
Лучики свои нам шлет».

Легкий бег, ходьба с перестроением в две колонны:

«Походили, поиграли,
Потом быстро побежали».

II. Основная часть. ОРУ.

1. «Ветер тихо клен качает».

И.П. – основная стойка, одна рука вверх, другая – вниз.

— Наклон в правую сторону, затем в левую.

— Поменять руки местами.

Повторить 4–6 раз, темп средний.

2. «К речке быстрой мы спустились, наклонились и умылись».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

— Наклон вперед, руки вниз.

— Вернуться в И.П., коснуться руками лица.

Повторить 5–8 раз, темп средний.

3. «Мы к лесной полянке вышли».

И.П. – сед с прямыми ногами, руками упор сзади.

— Поднять прямую ногу.

— Вернуться в И.П.

Повторить 6 раз каждой ногой, темп средний.

4. «Птицы начали летать».

И.П. – лежа на животе.

— Поднять прямые руки вверх, плавно «крыльями» махать.

— Вернуться в И.П.

Повторить 5–7 раз, темп средний.

5. «Ножки разомнем сейчас – мы подпрыгнем 10 раз».

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

— Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба по кругу с приседаниями под стихотворение:

«В путь обратный мы пойдём

И грибочков наберём.

Раз-грибок, два-грибок –

Положили в кузовок».

Речевка: «Рано утром не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 2

«Делай как мы».

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Паровоз». Построение в три колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ.

1. «Часы».

И.П. – основная стойка, правая рука впереди, левая – сзади.

— Выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад, темп быстрый.

2. «Сядь на пол».

И.П. – стоя на коленях, носки врозь.

— Сесть между пяток, руки вперед.

— Вернуться в И.П.

Повторить 6–8 раз, темп умеренный.

3. «Мост».

И.П. – сед с прямыми ногами, руками упор сзади.

— Поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх-вниз.

— Вернуться в И.П.

Повторить 5–6 раз, темп медленный.

4. «Кто выше».

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

— Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

5. «Отдохни».

И.П. – лежа на спине.

— Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая в ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Речевка:

«Мы зарядку любим очень,

Каждый быть здоровым хочет.

Знаем мы, что для страны

Люди сильные нужны».

Комплекс № 3

«Дети с палками идут».

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному, палка в правой руке у плеча, захват снизу:

«Дети с палками идут, палки на плече несут».

Ходьба на носках, руки вверх:

«Палки кверху поднимают».

Ходьба, перешагивая через палки, держась за концы:

«Палки ниже опускают, но на них не наступают».

На каждый широкий шаг – руки вверх:

«Раз-два-три-четыре-пять – взмах руками, шире шаг».

Прыжки через палки:

«Потом палки положили, стали прыгать через них».

«А теперь все палки взяли и немного побежали».

Ходьба обычная. Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть. ОРУ с гимнастическими палками.

1. «Стали палки поднимать — стали палки опускать».

И.П. – основная стойка, руки с палкой опущены вниз.

— Поднять руки вверх.

— Вернуться в И.П.

Повторить 6–8 раз, темп средний.

2. «Наклоны в стороны».

И.П. – основная стойка, руки с палкой перед собой.

— Наклониться вправо — «стали дети наклоняться».

— Вернуться в И.П. — «стали дети выпрямляться».

— Повторить в другую сторону.

Повторить 5–6 раз, темп умеренный.

3. «Приседания».

И.П. – основная стойка, руки с палкой внизу.

— Присесть, руки вперед — «стали дети приседать».

— Вернуться в И.П. — «потом вместе все встать».

Повторить 6–8 раз, темп средний.

4. «Прыжки через палки».

И.П. – основная стойка, палки лежат на полу.

— Перепрыгнуть через палку.

— Повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

Повторить 10 раз, темп быстрый.

5. «Вверх-вниз».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

— Поднять руки вверх — вдох.

— Руки опустить вниз — выдох.

Повторить 5 раз, темп медленный.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная:

«Снова дети с палками идут,

Ровно палки все несут.

Палки вверх и снова вниз.

Аккуратно, не торопись!»

Речевка: «По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым!»

Комплекс № 4

«На зарядку становись!»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, расчет на раз-два. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корректирующей: ходьба на носках, руки за голову; на внешней стороне стопы, руки на пояс; широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением задания на восстановление дыхания. Построение в две колонны. 1–2 минуты, темп разный.

II. Основная часть. ОРУ с мячом малым.

1. «Волшебник».

И.П. – основная стойка, мяч в правой руке.

- Руки в стороны.
- Опустить за спину, переложить мяч в левую руку.
- Повторить – в правую руку.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

2. «Удержи мяч на ладони».

И.П. – основная стойка, мяч в правой руке.

- Чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.
- Вернуться в И.П.

Повторить по 4 раза для каждой руки, темп медленный.

3. «Прокати мяч».

И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

- Наклониться к левому носку, прокатить мяч вокруг носка.
- Вернуться в И.П.
- Повторить в другую сторону.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

4. «Самолет с грузом».

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

- Приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.
- Вернуться в И.П., мяч переложить в другую руку.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

5. «Бегом – марш!»

И.П. – основная стойка, мяч на полу, руки свободно.

- Легкий бег вокруг мяча – 30 секунд, темп средний.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Надуй шар».

Речевка: «Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!»

Комплекс № 5

«Мы поставили пластинку».

I. Вводная часть.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, под стихотворение:

«Мы поставили пластинку и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись!»

Бег на месте:

«Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали».

Повороты туловища в стороны:

«Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо-влево, не ленись, вправо-влево повернись».

Наклоны туловища:

«Вот мы руки развели, словно удивились,

И друг другу до земли в пояс поклонились».

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом.

Вращение туловища вправо-влево:

«На разминку становись!

Вправо-влево повернись.

Повороты посчитай.

Раз-два-три. Не отставай».

Приседания:

«Начинаем приседать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Тот, кто делает зарядку,

Может нам сплясать вприсядку».

Поднять прямые руки над головой и резким движением опустить их вниз-назад:

«А теперь поднимем ручки

И опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи

Летним солнечным деньком».

Поднять согнутую в колене ногу и удержать:

«Подтянуть к груди колено

И немного постоять.

Научитесь непременно

Равновесие держать».

Прыжки вверх из полного приседа:

«Вот лягушка поскакала,

Видно, здесь воды ей мало».

Ходьба на месте, руки вверх — вдох, опустить — выдох:

«Шаг на месте – ходим строем!

Чтоб дыхание успокоить».

III. Заключительная часть.

Руки в стороны, махи руками:

«А сейчас идем по кругу,

Улыбаемся друг другу.

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг».

Одна рука вверх, другая вниз, махи назад:

«Вверх и вниз, рывки руками,

Будто машем мы флажками»

Речевка:

«Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам,

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!»

Комплекс № 6

«На прогулку мы пойдем».

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корректирующей. На носках – руки вверх, на пятках – руки за спину. Ходьба гусиным шагом, руки на коленях. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с дыхательными упражнениями.

1. «Надуваем шарик».

И.П. – основная стойка.

— Подняться на носки, руки в стороны — вдох.

— Вернуться в И.П. — выдох.

Повторить 3–4, темп средний.

2. «Самолетики».

И.П. – сед на пятках, руки согнуты в локтях.

— Подняться на колени, круговые движения руками — вдох.

— Вернуться в И.П. «Р-р-р-р» — выдох.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

3. «Пчелка».

И.П. – лежа на спине, руками обхватить колени.

— Перекаты на спине вперед и назад — вдох.

— Вернуться в И.П. — выдох.

Повторить 2–4 раза, темп средний.

4. «Лебеди шипят».

И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

— Раскачивания вперед и назад, прогибаясь в спине.

Повторить 3 раза, темп средний.

5. «Барабанные палочки».

И.П. — основная стойка.

— 3 прыжка на месте в медленном темпе — «бум-бум-бум».

Повторить 4 раза.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Речевка: «Зарядку делай каждый день — пройдет усталость, грусть и лень».

Комплекс № 7

«Ровная осанка — залог здоровья».

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корректирующей: на носках, по скамейке, руки в стороны. Ходьба приставным шагом боком по канату. Ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроение в две колонны. 1—2 минуты. Темп разный.

II. Основная часть. ОРУ с мешочком.

1. «Повернись и не урони».

И.П. — основная стойка, мешочек на голове, руки на пояс.

— Поворот туловища вправо-влево.

— Вернуться в И.П.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

2. «Приседания».

И.П. — то же.

— Присесть, руки вперед.

— Вернуться в И.П.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

3. «Наклоны».

И.П. — сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

— Наклониться, положить мешочек у носков ног.

— Вернуться в И.П.

Повторить 6 раз, темп умеренный.

4. «Переложи мешочек».

И.П. — лежа на животе, мешочек у груди в согнутых руках.

— Принять положение сидя без помощи рук.

— Наклониться, положить мешочек у ног.

— Вернуться в И.П.

Повторить 4—5 раз, темп средний.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Речевка:

«Вот как мы здоровы,
Все у нас в порядке,
Потому что по утрам
Делаем зарядку!»

Комплекс № 8

«На стройке».

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны. 1–2 минуты. Темп разный.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.

1. «Пилим доски».

И.П. – основная стойка, кубик в правой руке, согнутой в локте.

- Руки, не разгибая, поочередно вперед и назад.
- Переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

Темп средний.

2. «Сложим доски».

И.П. – сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

- Наклониться вперед, положить кубик.
- Вернуться в И.П.
- Наклониться, взять кубик.
- Вернуться в И.П.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

3. «Крановщики».

И.П. – лежа на животе, руки с кубиком и ноги прямые.

- Прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.
- Вернуться в И.П.

Повторить 4 раза, темп медленный.

4. «Молоточки».

И.П. – стоя на коленях, кубик в обеих руках.

- Наклон вперед, постучать кубиком по полу.
- Вернуться в И.П.

Повторить 5–6 раз, темп умеренный.

5. «Качели».

И.П. – лежа на животе.

- Приподняться, прогнуться в спине назад.
- Вернуться в И.П.

Повторить 4 раза, темп медленный.

6. «Мы строили, строили и, наконец, построили».

И.П. – основная стойка, кубик на полу, руки на пояс.

- Прыжки на двух ногах вокруг кубика.

30 секунд, темп быстрый.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Речевка:

«Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода».

Комплекс № 9

«Осенние месяцы».

I. Вводная часть.

Построение. Равнение. Ходьба на месте 10 секунд. Ходьба с поворотами в углах 20 секунд. Ходьба на носках 20 секунд. Ходьба на наружных краях стоп по кругу 20 секунд. Бег обычный с изменением темпа 30 секунд. Ходьба обычная 20 секунд. Построение в шахматном порядке.

II. Основная часть.

1. «Палочка-выручалочка».

И.П. – основная стойка, палка в прямых руках хватом пошире, горизонтально.

- Повернуть палку вертикально.
- Вернуться в исходную позицию.
- Повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.

Повторить 8 раз, темп умеренный.

2. «Потрудись».

И.П. – стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки.

- Поднять палку вверх.
- Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.

Указание детям: «Голову не опускайте».

3. «Наклоны».

И.П. – стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.

- Наклон вперед, палку поднять вверх.
- Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз.

Указание детям: «Голову не опускайте».

4. «Держим равновесие».

И.П. – основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.

- Поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено.
- Стоять, сохраняя равновесие.
- Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза одной ногой, затем другой.

Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая».

5. «Повороты».

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

- Поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох.
- Вернуться в И.П. — вдох.
- Повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону, темп умеренный.

6. «Ловкие ноги».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор руками сзади.

- Перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.
- Вернуться в И.П. — выдох.

Повторить 6 раз – сначала медленно, затем быстро.

7. «Ходим по палке».

И.П. – стоя сбоку от палки, руки на поясе.

- Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе.

8. «Веселые дети».

И.П. – основная стойка, палка на полу перед ребенком.

- Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Речевка:

«Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые.
Нам совсем не холодно — мы зарядку делаем».

Комплекс № 10

«Чтоб совсем проснуться, будь вежлив и внимателен».

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием прямых ног и рук — «важная птица». Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по звуковому сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг. 1–2 минуты. Темп разный.

II. Основная часть. ОРУ на внимание с лентами.

1. «Будь внимателен».

И.П. — основная стойка, руки вдоль туловища.

- Одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.
- Вернуться в И.П.
- Повторить с другой ногой.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

2. «Волна».

И.П. — основная стойка, лента в правой руке, левая рука на поясе.

- Присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.
- Вернуться в И.П.
- Повторить в другую сторону.

Повторить 6–7 раз, темп средний.

3. «Повернись».

И.П. — основная стойка, лента в левой руке.

- Поднять руку с лентой вперед.
- Повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.
- Повторить в другую сторону.

Повторить 5–6 раз, темп средний.

4. «Коснись ленты».

И.П. — лежа на спине, руки вверх, ленту держать за края.

- Одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.
- Вернуться в И.П.

Повторить 5 раз, темп медленный.

5. «Прыжки».

И.П. — основная стойка, руки на пояс.

- Прыжки на месте поочередно на одной ноге в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Речевка:

«Будь спортивным и здоровым!

Спортивным быть теперь вновь модно!»

Комплекс № 11

«Дорожное движение».

1. Организационный момент, построение.

2. Ходьба и бег под стихотворение:

«Улицу нужно нам перейти,
Но светофора нет на пути».

3. Упражнение на восстановление дыхания.

4. Круговое построение, общеукрепляющие упражнения:

- «велосипед» — лежа на спине;
- имитация бега на лыжах;
- повороты с обручем — имитация вращения руля;
- приседания с обручем — имитация работы домкрата;
- пружинистые приседания с обручем — имитация работы насоса;
- перенос веса тела с левой ноги на правую и обратно — имитация движения машины на виражах.

5. Бег без перерыва.

6. Дыхательное упражнение «Насос».