

Комплексы упражнений утренней гимнастики для средней группы

Воспользуйтесь подборкой комплексов упражнений для средних 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

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» – бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу». На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в две колонны.

1. «Хлопки».

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- Руки в стороны.
- Руки вверх.
- Руки в стороны.
- И.П.

2. «Наклоны».

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

- Наклон вперед.
- И.П.

3. «Повороты».

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

- Поворот вправо (влево), развести руки в стороны.
- И.П.

4. «Где же ножки?».

И.П. – лежа на спине, руки прямые за головой.

- Поднять прямую правую (левую) ногу вверх.
- И.П.

5. «Мячики».

И.П. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

- Прыжки на двух ногах на месте.
- Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 2

Используйте кубики.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Переложил кубик».

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

- Подняться на носки, переложить кубик в другую руку.
- И.П.

2. «Хлопки по коленям».

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

- Наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног, сказать «тук-тук».
- И.П.

3. «Повороты».

И.П. – сидя, ноги крест-накрест, руки на пояс.

- Поворот вправо-влево.
- И.П.

4. «Приседания».

И.П. – ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу.

- Присесть, положить или взять кубик.
- И.П.

5. «Волчок».

И.П. – ноги на ширине ступни.

- Прыжки вокруг кубика.
- Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 3

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Елка».

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- Руки через стороны вверх.
- И.П.

2. «Посмотрим по сторонам».

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

- Поворот в сторону, руку в сторону.

— И.П.

3. «Зеленые иголки».

И.П. — сидя на пятках, руки внизу.

— Встать на колени, руки в стороны, вверх.

— И.П.

4. «Орех».

И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

— Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками.

— И.П.

5. «Лодочка».

И.П. — лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты.

— Покачаться вперед-назад.

— И.П.

6. «Белочки».

И.П. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.

— Прыжки на двух ногах на месте.

7. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись — на зарядку становись».

Комплекс № 4

Используйте малый мяч.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Переложить мяч».

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

— Поднять руки в стороны.

— Руки вверх, переложить мяч в левую руку.

— Руки в стороны.

— И.П.

2. «Прокатить мяч».

И.П. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

— Наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой).

— И.П.

3. «Повороты».

И.П. — сидя, ноги крест-накрест, мяч в правой (левой) руке.

— Поворот вправо-влево, отвести руку в сторону.

— И.П.

4. «Рыбка».

И.П. — лежа на животе, мяч в двух руках перед собой.

— Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх.

— И.П.

5. «Приседания».

И.П. — ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке.

— Присесть, положить мяч на пол (взять с пола).

— И.П.

6. «Прыгунки».

И.П. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

— Прыжки на двух ногах на месте.

7. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 5

«Матрешки».

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в две колонны.

1. «Матрешки пляшут».

И.П. — ноги на ширине ступни, руки внизу.

— Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх.

— Опустить руки, сказать: «Ох!»

2. «Матрешки кланяются».

И.П. — ноги на ширине ступни, руки внизу.

— Наклон вперед, отвести руки назад.

— И.П.

3. «Матрешки качаются».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

— Наклон вправо-влево.

— И.П.

4. «Матрешки делают пружинку».

И.П. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.

— Полуприсед.

— И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз».

И.П. — сидя на пятках, руки на поясе.

— Встать на колени, поднять руки вверх, потянуться.

— И.П.

6. «Матрешки прыгают».

И.П. — ноги вместе, руки на пояс.

— Прыжки на двух ногах на месте.

7. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 6

Используйте обруч.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в две колонны.

1. «Шоферы».

И.П. – ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу.

— Поднять руки вперед, обруч перед собой – «держим руль», сказать «р-р-р».

— И.П.

2. «Обруч вверх».

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

— Обруч вперед.

— Обруч вверх, посмотреть в обруч.

— Обруч вперед.

— И.П.

3. «Повороты».

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

— Поворот вправо-влево, обруч вперед.

— И.П.

4. «Приседания».

И.П. – ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу.

— Присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз».

— И.П.

5. «Прыжки из обруча в обруч».

И.П. – ноги вместе, руки на поясе.

— Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

— Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 7

«Зима».

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Обхвати плечи».

И.П. – основная стойка, руки внизу.

— Развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать: «Ух!»

— И.П.

2. «Отряхни снег».

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

— Наклон вперед, постучать по коленям.

— И.П.

3. «Погреем наши ноги».

И.П. – основная стойка, руки внизу.

— Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди.

— И.П.

4. «Бросим снежок».

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

— Отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед.

— И.П.

5. Прыжки на правой и левой ноге.

И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

— Прыжки на правой (левой) ноге.

6. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 8

Используйте малый мяч

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Переложить мяч».

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

— Поднять руки в стороны.

— Руки вверх, переложить мяч в левую руку.

— Руки в стороны.

— И.П.

2. «Прокатить мяч».

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

— Наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой).

— И.П.

3. «Повороты».

И.П. – сидя, ноги крест-накрест, мяч в правой (левой) руке.

— Поворот вправо-влево, отвести руку в сторону.

— И.П.

4. «Рыбка».

И.П. – лежа на животе, мяч в двух руках перед собой.

— Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх.

— И.П.

5. «Приседания».

И.П. — ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке.

— Присесть, положить мяч на пол или взять его.

— И.П.

6. «Прыгунки».

И.П. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

— Прыжки на двух ногах на месте.

7. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись — на зарядку становись».

Комплекс № 9

Используйте кубики.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в две колонны.

1. «Кубики вместе».

И.П. — ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу.

— Руки в стороны.

— Руки вверх, посмотреть на кубики.

— Руки в стороны.

— И.П.

2. «Подъемный кран».

И.П. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

— Наклон вправо-влево, поднять левую (правую) руку вверх.

— И.П.

3. «Постучи».

И.П. — ноги на ширине плеч, кубики у плеч.

— Наклон вперед, постучать по коленям.

— И.П.

4. «Бревнышко».

И.П. — лежа на спине, кубики за головой на полу.

— Поворот на бок, живот, бок.

— И.П.

5. «Кубик к колену».

И.П. — лежа на спине, руки в стороны.

— Поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена.

— И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков».

И.П. — основная стойка, руки на пояс.

— Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Упражнение на дыхание.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 10

«Часы».

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Заводим часы».

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

- Круговое вращение руками в одну сторону.
- Круговое вращение руками в другую сторону.
- И.П.

2. «Часы идут».

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

- 3 шага вперед, полуприсед, хлопок в ладоши.
- 3 шага назад, хлопок в ладоши.

3. «Маленькая и большая стрелки».

И.П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

- Руки вверх, перекрестные махи.
- И.П.

4. «Бой часов».

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

- Наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом».
- И.П.

5. «Считаем секунды».

И.П. – лежа на животе, голова на согнутых в локтях руках.

- Поднимать и опускать ноги.
- И.П.

6. «Минутки».

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

- Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
- Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши.

7. Упражнение на дыхание.

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка: «По утрам не ленись – на зарядку становись».

Комплекс № 11

«Осень золотая».

1. Построение в шеренгу.

2. Самомассаж «Листочки».

3. Попеременно ходьба, легкий бег, боковой галоп.

4. Перестроение в три звена.

5. Общеукрепляющие упражнения с картонными или тканевыми листьями:

- наклоны в стороны — «деревья качаются»;
- наклоны вперед — «собирают листья»;
- поднимать и опускать руки из положения сидя на коленях — «листопад»;
- прыжки — «дождик капает».

6. Дыхательное упражнение — «листья колышет ветер».

7. Расслабляющее упражнение — визуализация под аудиозапись звуков природы.