

Комплексы упражнений утренней гимнастики для подготовительной группы

Воспользуйтесь подборкой комплексов упражнений для подготовительных 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

Вводная часть. Ходьба в колонне по одному обычная; на носках, руки вверх; на пятках, на внешней стороне стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах в колонне друг за другом. Ходьба и бег между предметами.

1. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. 8 раз.
2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. 8 раз.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой и левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. 8 раз.
5. И. п. – о. с., руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – и. п. 6–8 раз.
6. И. п.: о. с., руки вниз. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо и влево, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 8 раз.
7. И. п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут, хлопок под коленом; 2 – в и. п.; 3–4 – левой ногой. 8–10 раз.
8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет от 1 до 8. 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2

Упражнения с малым мячом

Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба по массажной дорожке, ходьба в колонне по одному обычная и с заданиями. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. 8 раз.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо-влево, отвести руку в сторону; 3–4 – вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку. 8 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение. 6–8 раз.

4. И. п. – стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 1 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 с поворотом вправо и влево прокатить мяч вокруг туловища. 6–8 раз.

6. И. п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут, переложить мяч в левую руку; 2 – в и. п.; 3–4 – левой ногой. 8–10 раз.

7. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом. 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. 2 раза на счет 10–12.

Комплекс № 3

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу поворот и продолжение движения в другую сторону.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую или левую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 8 раз.

2. И. п.: то же. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п.; 3–4 – то же влево. 8 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой, левой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. 8 раз.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо, влево, правую, левую руку в сторону; 2 – исходное положение. 8 раз.

5. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа, слева на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6–8 раз.

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги, угол; 2 – вернуться в исходное положение. 6–8 раз.

7. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. 8 раз

8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах: левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки. 2–3 раза.

Комплекс № 4

Упражнения с гантелями

Вводная часть. Построение в колонну; ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; прыжки в колонне. Бег обычный, с захлестыванием голени.

1. И. п. – основная стойка, руки с гантелями внизу. 1–2 – правая рука вверх, два рывка; 3–4 – то же левой рукой 8–10 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вытянуть перед собой, соединить; 3 – руки в стороны; 4 – в и. п. 8 раз.
3. И. п. – стоя на коленях, руки с гантелями перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, руки вынести вперед; 2 – и. п.; 3–4 – влево. 8 раз.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и. п. 8 раз.
5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на коленях. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, гантели вверх; 4 – и. п. 6–8 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, коснуться правой рукой; 2 – и. п.; 3–4 – с левой ноги. 8 раз.
7. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – и. п. 8–10 раз.
8. И. п. – основная стойка, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны. На счет 1–8, повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.
9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5

Упражнения с обручем

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колен; прыжки на правой и левой ноге. Бег обычный и с высоким подниманием колен.

1. И. п.: о. с., обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – и. п. 8–10 раз.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой в согнутых руках. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. п.; 3–4 – влево. 8 раз.
3. И. п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и. п. 8 раз.
4. И. п.: основная стойка в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать, обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – и. п. 8 раз.
5. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – и. п. 8 раз.
6. И. п.: обруч на полу. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – и. п. 6–8 раз.
7. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок, обруч вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой. 6–8 раз.

8. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево в чередовании с ходьбой.

9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6

Упражнения с большим мячом

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением в чередовании с обычной ходьбой. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое на ходу.

1. И. п. – основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п. 8 раз.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – и. п. То же влево. 8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед и вниз; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и. п. 8 раз.

4. И. п. – на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и. п. 8 раз.

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклониться вперед, коснуться носка правой ноги; 2 – в и. п.; 3–4 или 6–8 раз.

6. И. п. – стойка на коленях, 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево.

7. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой.

8. И. п. – мяч на полу. Стоя на одной ноге, вторая нога на мяче, руки на поясе. Упражнение на равновесие: катать мяч вперед-назад, вправо-влево; ногу поменять.

Комплекс № 7

Упражнения с флажками

Вводная часть. Ходьба по кругу обычная, на носках, руки за головой, на пятках, с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге. Бег по кругу в чередовании.

1. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и. п. 8–10 раз.

2. И. п. – то же. 1 – шаг правой ногой вправо, руки вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в и. п. То же влево. 6–8 раз.

3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 – и. п. То же влево. 8 раз.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 – и. п. То же влево 8–10 раз.

5. И. п.: лежа на спине, руки вытянуть над головой. Упражнение «бревнышко»: 1–4 – поворот вправо; 5–8 – поворот влево. 4–6 раз.

6. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – присесть, флажки вперед; 2 – и. п. 8 раз.

7. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – согнуть правую ногу, носок тянуть в пол, флажки вперед, задержаться в этом положении; 2 – и. п. То же левой ногой. 8 раз.

8. И. п. – стоя, ноги на ширине стопы. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в и. п. 10–12 прыжков в чередовании с ходьбой. 2–3 раза.

Комплекс № 8

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, повороты направо, налево переступанием, прыжком. Ходьба по массажным дорожкам; ходьба приставным шагом правым и левым боком; подскоки с продвижением вперед. Бег по кругу; по сигналу – 1 хлопок, дети останавливаются, хлопают 2 раза и продолжают бег.

1. И. п.: о. с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и. п. 8–10 раз.

2. И. п.: о. с. 1 – поворот головы вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – и. п. 8 раз.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и. п.; 3–4 – влево. 8 раз.

4. И. п.: стойка ноги шире плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, коснуться пальцев ног; 2 – и. п. 8 раз.

5. И. п.: о. с., руки внизу. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и. п. 6–8 раз.

6. И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3–4 – и. п. То же другой ногой. 8 раз.

7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1 – руки вытянуть вперед, прогнуться, приподнять ноги от пола; 2 – и. п. 8 раз.

8. И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1–4 – прыжки в одну сторону; 5–8 – прыжки в другую сторону. 3–4 раза в чередовании с ходьбой.

9. И. п.: о. с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая рука вверх; 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. 5 раз.

Комплекс № 9

Упражнения с кеглями

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя кинезиологические упражнения «зайчик – колечко – цепочка», «домик – ежик – замок». Прыжки на правой и левой ноге. Бег в колонне друг за другом

1. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны, 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в и. п. 8 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, кегли соединить; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. 8 раз.

3. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю. 6 раз.

4. И. п. – сидя, ноги врозь, кегли у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в и. п. 8 раз.

5. И. п. – о. с., кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – и. п. 8 раз.

6. И. п. – стоя, ноги врозь, кегли внизу. 1 – шаг вправо, руки в стороны; наклон вправо, 3 – прямо, руки в стороны; 4 – и. п. То же влево. 8 раз.

7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. И. п. – о. с., кегли внизу. 1 – правую руку вперед; 2 – левую руку вперед; 3 – правую руку в сторону; 4 – левую руку в сторону; 5–8 – в обратном порядке. 8 раз.

Комплекс № 10

Вводная часть. Построение в колонну по одному, повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне друг за другом обычная, на носках, руки за голову, на пятках, руки на поясе; по сигналу ходьба врассыпную. Прыжки на двух ногах врассыпную. Бег в колонне.

1. И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – вернуться в и. п. 8–10 раз.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, руки за спину; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – влево. 8 раз.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон к правой ноге, коснуться носка; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – влево. 8 раз.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, обнять колени; 2 – встать, вернуться в и. п. 8 раз.

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пол справа; 2 – и. п. То же влево.

6. И. п.: упор на коленях, на четвереньках. 1–2 – выгнуть спину, голову на грудь; 3–4 – и. п., голову прямо, спину прогнуть. 6–8 раз.

7. И. п.: о. с., руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок; 2 – поднять ее вверх; 3 – на носок; 4 – вернуться в и. п. То же другой ногой. 6 раз.

8. И. п.: о. с., руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1–8. 2–3 раза в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 11

«Полетим в космос»

1. Построение в шеренгу с поворотами за направляющим.

2. Ходьба по периметру зала — обычная, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок — дорога на космодром, с игрой на внимание: по соответствующим сигналам поднимать и опускать руки — космонавты тянутся к звездам.

3. Общеукрепляющие упражнения:

- упражнения для плечевого пояса, вращения руками — тренажер в центре подготовки;
- повороты и наклоны — невесомость;

- выпады попеременно правой и левой ногой с одновременным поднятием рук – «Поехали!»;
- подъемы корпуса из положения лежа – фото из космоса;
- подскоки с поворотом – земное притяжение;
- приседания с покачиванием – вибрация.

4. Перестроение в колонну, ходьба по периметру, бег на месте, ходьба на месте – возвращение домой.

5. Восстановление дыхания.