КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 ЛЕТ

Комплекс № 1 «Потанцуем!»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе

Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны,

5. «ФОНАРИКИ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе.

Выполнение: кисти рук изображают фонарики.

Комплекс № 2

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться. Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 – хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вер­нуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на за­тылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

Комплекс № 3 (с кубиками)

1. «КУБИК О КУБИК»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

Выполнение: 1 — кубики вперед, 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук», 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «БРЕВНЫШКО»

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.

Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

5. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 4 (с обручем)

1. «ОБРУЧ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмот­реть в обруч. 3 — вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТ»

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, об­руч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1 - присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ШОФЕРЫ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу. Выполнение: 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль». 2 — вернуться в и. п.

 Повторить: 4 раза.

Комплекс № 5 (с мячом среднего диаметра — 15 см)

1. «МЯЧ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди.

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать, 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать, 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, мяч дер­жим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину дер­жать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

5. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ»

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

Комплекс № 6 (с ленточками)

1. «ВОЛНЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 - руки с ленточками вперед. 2-3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с лен­точками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п

Повторить: 4 раза.

3. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, ста­раясь делать скрёстные махи, 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

4. «ПРИСЕДАНИЯ»

И. п.: основная стоика, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «ВПЕРЕД-НАЗАД»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: 1-3 - махи руками: одна рука вперед, другая назад, 4 - вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.