

## Утренняя гигиеническая гимнастика

### Комплексы упражнений для детей старшей и подготовительной к школе группы

#### Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Комплекс №2.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась.

Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное

положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка».

### **Комплекс №3.**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.