

Методическое пособие

«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет»

Автор - составитель: инструктор по физической культуре
ПРОКОПЕНКО Ирина Владимировна



Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет.

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 4-5 лет, с учетом специфики, места проведения(зал, площадка) и времени года.

Пособие адресовано воспитателям дошкольного учреждения, инструкторам по физической культуре, родителям.

Оглавление.

Введение	4
Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет	5
Осенний период.....	6
Зимний период.....	12
Весенний период.....	18

Введение

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале гимнастики - это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений - обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет.

Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для **введения новых форм обучения:**

- дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;
- простые движения ребята могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходьба проводится под бубен, то ритм бубна — замедленный.

Продолжительность бега — 20 секунд с замедлением темпа.

В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мячи.

Длительность утренней гимнастики — 6-8 минут.

Комплексы состоят из 4-5 упражнений.

Упражнения повторяются 5-6 раз.

Увеличивается число упражнений без показа, выполняемых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие.

Взрослый напоминает детям схему упражнения, последовательность его элементов. Например: «Поставили ноги по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились».

Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные.

Разучивается техника движений.

Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения.

Взрослый

- показывает детям правильное положение корпуса во время выполнения упражнений для формирования осанки;
- напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох;
- следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Осенний период
Комплекс утренней гимнастики №1
в средней группе
(сентябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Передай кольцо»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.
1 – руки в стороны
2 – передать кольцо над головой в левую руку
3 – руки в стороны
4 – и.п. кольцо в левой руке
5-8 – передать кольцо из левой руки в правую

2. «Посмотри в окошко»

И.П. – стойка ноги врозь, кольцо в обеих руках внизу
1-3 – полу наклон вперед, руки вперед
4 – и.п.

3. «Не урони»

И.П. – упор сидя, кольцо на стопах
1-3 – приподнять прямые ноги вверх-вперед
4 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, кольцо на голове, руки согнуты
под углом 90°
1-3 – приподнять верхний отдел туловища
4 – и.п.

5. «Кошечка-собачка»

И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках
1-2 – сед на пятках, потянуться
3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №2
в средней группе
(сентябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

- Ходьба обычная (20 сек)
- Ходьба на носках (20 сек)
- Ходьба враспынную (20 сек)
- Медленный бег (20 сек)
- Бег враспынную (20 сек)
- Ходьба в колонне по одному (20 сек)
- Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Передай кольцо»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.

- 1 – руки в стороны
- 2 – передать кольцо над головой в левую руку
- 3 – руки в стороны
- 4 – и.п. кольцо в левой руке
- 5-8 – передать кольцо из левой руки в правую

2. «Посмотри в окошко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в обеих руках внизу

- 1-3 – присед, руки вперед
- 4 – и.п.

3. «Не урони»

И.П. – упор сидя, кольцо на стопах

- 1-2 – приподнять прямые ноги вверх-вперед
- 3-4 – согнуть ноги к себе
- 5-6 – выпрямить ноги вверх-вперед
- 7-8 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, кольцо на голове, руки согнуты под углом 90°

- 1-3 – приподнять верхний отдел туловища
- 4 – и.п.

5. «Кошечка-собачка»

И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках

- 1-2 – сед на пятках, потянуться
- 3-4 – и.п.

Заключительная часть

- Бег враспынную по залу (20 сек)
- Спокойная ходьба по залу (20 сек)
- Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №3
в средней группе
(октябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Уголок»

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

1-3 – поднять прямые ноги вверх

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,
ноги согнуть

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №4
в средней группе
(октябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба змейкой (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Пошагаем»

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

1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх

5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,
прямые ноги

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №5
в средней группе
(ноябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с кубиками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кубики вниз

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка, руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Уголок»

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

1-3 – поднять прямые ноги вверх

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,
ноги согнуть

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №6
в средней группе
(ноябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба пристанными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Пошагаем»

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

1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх

5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны,
прямые ноги

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Зимний период
Комплекс утренней гимнастики №7
в средней группе
(декабрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Мы сильные»

И.П. – стойка, гантели к плечам
1 – руки в стороны
2 – руки к плечам
3-4 - тоже

2. «Наклоны»

И.П. – широкая стойка, гантели за спиной
1-3 – полунаклон вперед, гантели вперед
4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, гантели вверх
1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантелей
4 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки
4 – и.п.

5. «Встань красиво»

И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища
1-2 – сесть на пятки
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №8
в средней группе
(декабрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба змейкой (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Мы сильные»

И.П. – стойка, гантели к плечам
1 – руки в стороны
2 – руки к плечам
3-4 - тоже

2. «Приседания»

И.П. – стойка, гантели на пояс
1-3 – приседания, гантели вперед
4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, гантели вверх
1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантелей
4 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки
4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища
1-2 – отклониться назад
3-4 – вернуться в и.п

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №9
в средней группе
(январь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз
1-4 – взмах руками вперед-назад

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз
1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-встороны,
сказать «ш-ш»
4 – и.п.

3. «Короткие-длинные»

И.П. – упор сидя
1 – согнуть ноги
2 – выпрямить ноги
3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх
1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,
прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №10
в средней группе
(январь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Ходьба змейкой (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег с изменением темпа (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Качели»
И.П. – стойка, ленточки вниз
1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами
2. «Гуси»
И.П. – широкая стойка, ленточки вниз
1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-всторону,
сказать «ш-ш»
4 – и.п.
3. «Короткие-длинные»
И.П. – упор сидя
1 – согнуть ноги
2 – выпрямить ноги
3-4 – тоже
4. «Вверх и вниз»
И.П. – лежа на спине, ленточки вверх
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.
5. «Ласточка»
И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,
прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №11
в средней группе
(февраль 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба с выполнением заданий (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег с изменением темпа (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – мяч вверх, посмотреть на него
4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,
движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть на пятки
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №12
в средней группе
(февраль 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – подняться на носки, мяч вверх
4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,
движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед
3-4 – вернуться в и.п.
5-8 – тоже слева

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Весенний период
Комплекс утренней гимнастики №13
в средней группе
(март 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружных сторонах стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, палка вниз в обеих руках

1 – палку вперед

2 – палку вверх

3 – палку вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, палка стоит на полу, руки на палке сверху

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, палка в согнутых руках
на животе

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

4. «Акробаты»

И.П. – лежа на спине, палка вверх

1 – поднять ноги вверх

2 – согнуть ноги в коленях

3 – выпрямить ноги

4 – и.п.

5. «Лягушки»

И.П. – лежа на животе, палка в согнутых руках под углом 90°

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №14
в средней группе
(март 3-4 неделя)

Вводная часть

- Ходьба обычная (20 сек)
- Ходьба на носках (20 сек)
- Ходьба с изменением направления (20 сек)
- Медленный бег (20 сек)
- Бег змейкой (20 сек)
- Ходьба в колонне по одному (20 сек)
- Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1. «Регулировщик»

- И.П. – стойка, палка вниз в обеих руках
 - 1 – палку вперед
 - 2 – палку вверх
 - 3 – палку вперед
 - 4 – и.п.

2. «Приседания»

- И.П. – стойка, палка перед грудью
 - 1-3 – присед, палка вперед
 - 4 – и.п.

3. «Мостик»

- И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, палка в согнутых руках на животе
 - 1-3 – приподнять таз
 - 4 – и.п.

4. «Акробаты»

- И.П. – лежа на спине, палкаверху
 - 1 – поднять ноги вверх
 - 2 – согнуть ноги в коленях
 - 3 – выпрямить ноги
 - 4 – и.п.

5. «Лодочка»

- И.П. – лежа на животе, палка сзади в руках на бедрах
 - 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки отвести назад
 - 4 – и.п.

Заключительная часть

- Бег врассыпную по залу (20 сек)
- Спокойная ходьба по залу (20 сек)
- Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №15
в средней группе
(апрель 1-2 неделя)

Вводная часть

- Ходьба обычная (20 сек)
- Ходьба на пятках (20 сек)
- Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
- Медленный бег (20 сек)
- Бег врассыпную (20 сек)
- Ходьба в колонне по одному (20 сек)
- Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

- И.П. – стойка, мешочек в правой руке
 - 1 – руки в стороны
 - 2 – передать мешочек над головой в левую руку
 - 3 – руки в стороны
 - 4 – стойка, мешочек в левой руке
 - 5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Стульчик»

- И.П. – лежа на спине, мешочек вверх
 - 1-3 – приподнять согнутые ноги вверх
 - 4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

- И.П. – то же
 - 1-3 – махом рук и ног сесть, мешочек вверх
 - 4 – и.п.

4. «Кораблик»

- И.П. – лежа на животе, мешочек на шее
 - 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, прямые ноги вверх
 - 4 – и.п.

5. «Березка»

- И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове
 - 1-2 – отклониться назад
 - 3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

- Бег врассыпную по залу (20 сек)
- Спокойная ходьба по залу (20 сек)
- Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №16
в средней группе
(апрель 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мешочек над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять прямые ноги вверх

4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть по-турецки,
мешочек перед грудью

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
прямые ноги вверх

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №17
в средней группе
(май 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на пятках (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках
1 – обруч вперед
2 – обруч вверх, посмотреть на него
3 – обруч вперед
4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади
1-3 – присед
4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх
1 – поднять прямые ноги вверх
2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги
3 – выпрямить ноги, обруч на пол
4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед
4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок
1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо
5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №18
в средней группе
(май 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – подняться на носки, обруч вверх

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,
ноги вверх, врозь

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Источники консультационного материала

http://conf.pskovedu.ru/?project_id=6198

<http://nsportal.ru/detskiy-ad/fizkultura/2016/11/24/kartoteka-kompleksov-ozdorovitelnoy-gimnastiki-i-metodicheskikh>

<http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-utrenei-gimnastiki-vo-vtoroi-mladshei-grupe-400377.html>

<https://doc4web.ru/pedagogika/kompleksi-utrenney-gimnastiki-na-god-mladshaya-gruppa-goda.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика.-Л.:Гос.издательство Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-128С.