



К. С. Бабина

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Пособие для воспитателя детского сада



МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978

74.113 Б12

*Рекомендовано к изданию Управлением по дошкольному воспитанию  
Министерства просвещения РСФСР*

**Бабина К. С.**

**Б12 Комплексы утренней гимнастики в детском саду:** Пособие для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение; 1978. — 96 с, ил.

Пособие предлагает комплексы утренней гимнастики, дает рекомендации для проведения утренней гимнастики в помещении и на открытом воздухе по возрастным группам детского сада и в соответствии с особенностями детей данной группы.

Б  $\frac{60402 - 797}{103(03) - 78}$  243 — 78

ББК 74  
372

© Издательство «Просвещение», 1978 г.

## **ОТ АВТОРА**

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание воспитанию подрастающего поколения. Это обязывает дошкольные учреждения направить все усилия на обеспечение всестороннего развития детей, и прежде всего на создание условий для правильного физического воспитания.

Физическое воспитание в детском саду осуществляется различными средствами: физическими упражнениями, использованием природных факторов, соблюдением гигиенических требований. Укрепление организма детей и своевременное развитие движений — основная задача физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Развитию движений способствуют специально подобранные физические упражнения, которые совершенствуют работу мышц и внутренних органов, способствуют творческому производительному труду.

Растущему организму необходимо много движений. Чем больше ребенок двигается, бегает, играет, тем лучше он развивается.

Каждый новый день в детском саду начинается с утренней гимнастики, она включает различные виды физических упражнений. Среди физических упражнений большое место занимают основные виды движения: ходьба, бег, прыжки. Применяются строевые упражнения — различные построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, которые укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Ежедневное проведение утренней гимнастики доступно любому детскому саду. Практика показала, что некоторые воспитатели затрудняются правильно составить комплекс утренней гимнастики.

Цель данного пособия — обобщить и систематизировать практический материал, Дать конкретные методические рекомендации воспитателям детских садов для проведения утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста в помещении и на воздухе.

Некоторые комплексы утренней гимнастики, включенные в пособие, взяты из сборника «Музыка для утренней гимнастики в детском саду» (сост. Н. А. Метлов. М., 1970). В упражнениях этих комплексов внесены изменения с учетом возрастных особенностей детей, требований «Программы воспитания в детском саду».

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ**

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

У детей дошкольного возраста еще довольно слабая костно-мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно-сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащенное, несовершенна центральная нервная система: процессы возбуждения преобладают над торможением. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливается, если после физических упражнений дети обтираются холодной водой.

В детском саду утренней гимнастикой проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к



выполнению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать ковер, столы, стулья и т. д.).

В круглосуточных группах утренняя гимнастика проводится сразу после сна, поэтому больше носит характер зарядки — переключения организма в деятельное состояние.

В группах с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика проводится перед завтраком, и ей, как правило, предшествует самая разнообразная деятельность детей. В этом случае утренняя гимнастика преследует несколько иную цель: организовать детский коллектив, переключить внимание детей на активную совместную деятельность.

Утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью.

В зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают форточку (фрамугу) и оставляют их открытыми до конца гимнастики. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах + 16, + 18°.

Если утренняя гимнастика проводится в групповой комнате, то предварительно надо освободить достаточную площадь: сдвинуть столы, стулья, убрать ковры или дорожки, провести влажную уборку и открыть фрамугу. Не рекомендуется до гимнастики или в момент ее проведения готовить столы к завтраку.

Заранее расставленная посуда быстро покрывается пылью, так как дети бегают и прыгают во время гимнастики. При хорошей организации дежурства столы можно быстро подготовить.

Воспитателю надо помнить, что дети-дежурные обязательно участвуют в утренней гимнастике. Их пропускают первыми мыть руки. Пока вся группа вымоет руки, дежурные сумеют подготовить столы к завтраку.

Дети младших групп, как правило, занимаются в обычной одежде. На ногах должна быть удобная обувь (спортивные тапочки), носки или гольфы. Желательно снять лишнюю одежду (кофты, фартуки), засучить рукава у платьев, рубашек, поднять их выше локтя. Это и закаливающая процедура, и подготовка детей к следующему режимному моменту — умыванию.

В старших группах утреннюю гимнастику можно проводить в спортивных костюмах (майки, трусы), которые также предназначены для физкультурных занятий.

Если утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, то в зависимости от Погоды меняется и одежда детей.

В жаркие дни дети занимаются в трусах и майках, в прохладные девочки надевают платья, мальчики — рубашки. Если погода пасмурная, ветреная, можно предложить детям надеть кофточки.

В холодную, осеннюю погоду и ранней весной дети занимаются в пальто, куртках.

Воспитателю следует также обратить внимание и на свой костюм. Лучше всего иметь тренировочный костюм, спортивные тапочки, особенно в те дни, когда воспитатель сам показывает упражнения. На участке во время утренней гимнастики воспитатель может находиться в обычной одежде.

Все чаще утренняя гимнастика в детских садах проводится с мелкими физкультурными пособиями (погремушки, флажки, мячи, обручи, палки, веревка, индивидуальные шнуры, большие обручи, длинные палки или шесты, кубики, скакалки), которые повышают интерес, улучшают качество движений, кроме того, умение выполнять упражнения с физкультурными пособиями помогает детям быстрее и легче освоиться на физкультурных занятиях в школе.

Воспитателю надо хорошо продумать, в каком случае дети сами будут брать пособия, проходя мимо стойки, в каком — раздают дежурные, в каком — лучше разложить пособия на стулья или гимнастические скамейки.

Для упражнений из исходного положения сидя используются стулья, гимнастические скамейки и коврики. В младших группах некоторые упражнения проводятся с погремушками. Лучше, если они будут пластмассовые, на палочке, с одним или тремя шариками. Погремушки с различными украшениями отвлекают детей. Для упражнений не рекомендуется погремушка на колечке, ее трудно перекладывать из одной руки в другую. Погремушки хранятся в коробке, детям раздает их воспитатель. Он вкладывает каждую

погремушку в правую руку ребенка. Собирает погремушки тоже воспитатель.

Если комплекс упражнений проводится с двумя флажками, то лучше их заранее свернуть (два вместе). Можно положить их прямо на стол или гимнастическую скамейку. Дети, проходя мимо, берут флажки правой рукой.

Мячи хорошо хранить в больших целлофановых пакетах. Желательно раздачу мячей организовать так: заранее перед каждым звеном поставить корзину с 6—7 мячами или положить эти мячи на пол в обруч. Во время ходьбы большой мяч надо нести в правой руке, согнутой в локте, около груди. Малыши несут мяч двумя руками.

В детских садах используются большие обручи и длинные палки (шесты). Эти пособия предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений несколькими детьми одновременно. Раздает их воспитатель: заранее раскладывает на полу. Это могут сделать и дежурные. Можно дать пособие каждому звену. В этом случае в звене должно быть не более 4—5 детей, иначе выполнить упражнение будет неудобно. При хорошей организации дети могут перестроиться во время ходьбы в четверки и каждая четверка несет такое пособие. Дети держат шест правой рукой, построившись друг за другом, большой обруч тоже держат, правой рукой, но встают вокруг него. Длинную веревку хранят на крючке или на стойке. Удобно также, если на крючках или на стойках висят индивидуальные шнуры, скакалки. Проходя мимо стойки, дети снимают скакалки, шнуры и несут их в правой руке, причем скакалки сложены вчетверо, а индивидуальные шнуры — вдвое.

В качестве - физкультурных пособий для детей в младших и средней группах используются пластмассовые кубики среднего размера, хранятся они в коробках или в целлофановых пакетах. Лучше подобрать по два кубика одинакового цвета на одного ребенка или все кубики одного цвета. Раздают их так же, как флажки: в правую руку — зеленый кубик, в левую — желтый. Это поможет выполнять те упражнения, в которых надо указывать правую и левую сторону. Самый удобный способ раздачи кубиков — разложить их по два на стулья; дети, проходя мимо, берут их.

Все мелкие физкультурные пособия 1 раз в месяц подлежат гигиенической обработке: пластмассовые, резиновые и деревянные пособия протираются слабым 5—10% раствором хлорной извести, матерчатые стирают и проглаживают.

Утренняя гимнастика строится с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Во время ходьбы упражняются мышцы ног, рук, мышцы брюшного пресса. Существуют всевозможные виды ходьбы. Все они различаются по способу выполнения: на носках, на пятках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др., по темпу (быстро, медленно), по направлению движения (по прямой, змейкой, по кругу, в правую и левую сторону и т.д.), по построению (по одному, парами, четверками и т.п., рис. 1—6). Во время бега интенсивнее работают мышцы, усиливается работа внутренних органов. На утренней гимнастике используется бег: с различным способом выполнения (на носках, широкий), с разным темпом (быстро, медленно), со сменой направления и построением (змейкой, по кругу, по одному, парами и т.д.).

Поскоки на утренней гимнастике также различны: на месте на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперед, поочередно на правой и на левой ноге, ноги в стороны, вместе, со скакалкой. Во время бега и прыжков организм получает максимальную физическую нагрузку, которая снижается постепенно в процессе ходьбы.

В комплексы утренней гимнастики включаются строевые упражнения (различные построения и перестроения, повороты, смыкания и размыкания, рис. 7—8). Они содействуют воспитанию у детей правильной осанки, развивают внимание, ориентировку в пространстве, согласованность коллективных действий. Строевые упражнения имеют вспомогательное значение и используются с целью рационального размещения детей для выполнения общеразвивающих упражнений. Применяются построения: друг за другом, в колонну, в одну или две шеренги, в пары, в звенья, в круг, несколько кругов и т.д. Для детей дошкольного возраста рекомендуются повороты направо, налево, кругом, вполоборота направо,

вполоборота налево. Смыкание и размыкание необходимы при построениях в колонну, в шеренгу, в звенья, в круг.

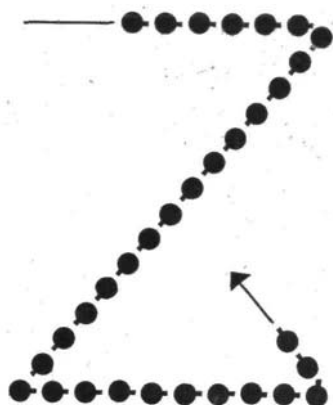


Рис. 1. Схема ходьбы по диагонали

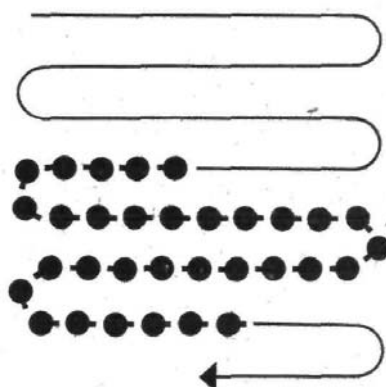


Рис. 2. Схема ходьбы змейкой

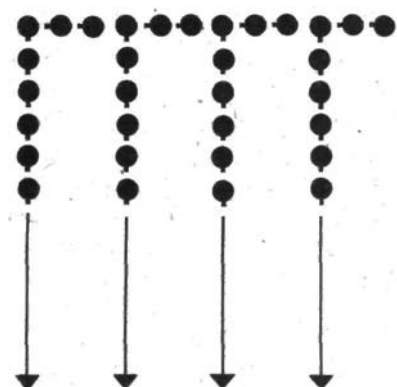


Рис. 3. Схема построения в звенья

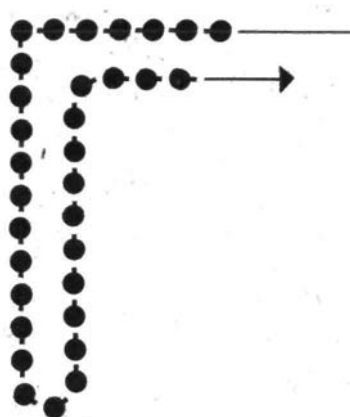


Рис. 4. Схема ходьбы противходом

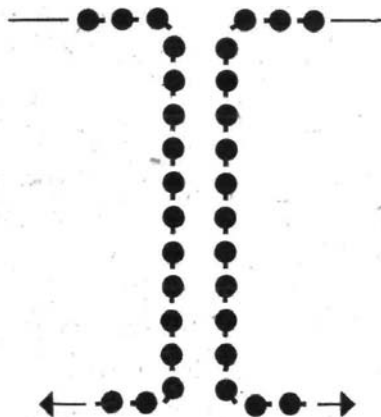


Рис. 5. Схема ходьбы через центр парами

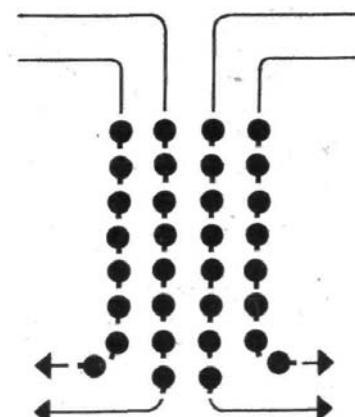


Рис. 6. Схема ходьбы через центр четверками

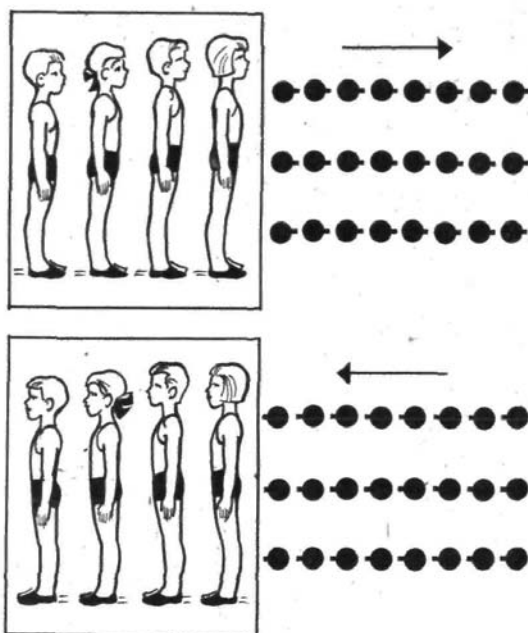


Рис. 7. Построение за первым и последним

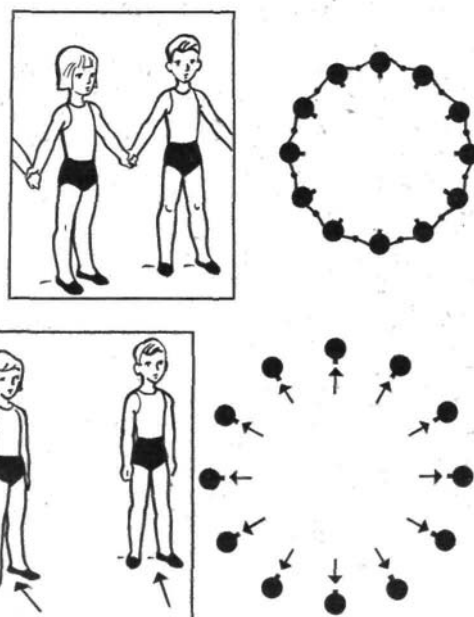


Рис. 8. Построение по кругу (размыкание)

Большая часть времени на утренней гимнастике отводится общеразвивающим упражнениям, которые предназначены для тренировки крупных групп мышц (плечевого пояса, рук, туловища, ног). Они содействуют совершенствованию координации движений, умению

владеть положением своего тела.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук, способствует выпрямлению позвоночника, укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру. Здесь важно добиваться хорошего выпрямления рук или их полного подъема, чтобы дыхание было свободным.

Вторая группа упражнений предназначена для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Чтобы достичь этого, необходимо четко соблюдать правильное исходное положение (сидя, выпрямив или скрестив ноги по-турецки и т.д.). Положение ног должно быть зафиксировано (неподвижно). При наклонах колени не сгибаются.

Третья группа упражнений способствует укреплению мышц брюшного пресса. Они развивают мышцы ног и свода стопы. Эти упражнения проходят более полноценно, если у детей прямая спина, во время приседаний пятки отрываются от пола, хорошо сгибаются колени.

Общеразвивающие упражнения должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц. Выполнение их требует точности и четкости.

Перед началом утренней гимнастики дети приводят в порядок костюмы, старшие по команде воспитателя строятся в колонну или шеренгу, малыши строятся с помощью взрослого. Затем дается непродолжительная ходьба, переходящая в бег, и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся (в круг или звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений.

Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну. Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой.

Особое внимание следует обратить на темп проведения утренней гимнастики и каждого упражнения в отдельности. Не должно быть резкой смены темпа, например после бега дается вначале быстрая ходьба, постепенно темп ходьбы замедляется, после поскоков детям предлагается ходьба на месте. Все это объясняется физиологическими особенностями дошкольников. Надо постепенно увеличивать нагрузку и постепенно снижать ее, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому проведение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная Мышца.

Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомы детям: впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. Но это не значит, что они всегда легкие и простые для выполнения. В таком случае эти упражнения не будут иметь необходимой физической нагрузки, и дети быстро утратят к ним интерес.

На физкультурных занятиях дети знакомятся с новыми видами движений, с приемами организации. Они учатся строиться в звенья, ходить через центр парами, четвёрками, им впервые дают физкультурные пособия. На занятии дети не только усваивают назначение пособий, но и знакомятся с приемами их раздачи и сбора. Дети учатся принимать правильное исходное положение с пособиями в руках: палку надо держать за концы, большой мяч двумя руками, маленький в одной руке и т. д.

Новый комплекс утренней гимнастики впервые разучивается на физкультурном занятии и только потом выносится на утреннюю гимнастику. Каждый комплекс проводится две недели. Если какое-либо упражнение слишком легко детям или, наоборот, они с трудом справляются с ним, то можно через несколько дней увеличить или уменьшить нагрузку, изменить исходное положение, дать другое упражнение. Количество общеразвивающих упражнений, их повторность, длительность ходьбы и бега зависят от возрастных особенностей детей. Воспитатель должен не только уметь правильно подбирать физические упражнения с учетом возрастных особенностей детей, но и в совершенстве владеть методами и приемами проведения утренней гимнастики.

В младших группах больше используется игровых приемов, все упражнения дети

выполняют вместе с воспитателем. В старших группах педагог старается дать хорошее четкое объяснение вместо показа движений. Нет необходимости все время выполнять упражнения самому. Конечно, отказаться от показа упражнения воспитателем пока нельзя, так как это наиболее действенный прием, при котором дети знакомятся с техникой выполнения движений. Иногда кто-либо из детей может показать упражнение. Если упражнение хорошо знакомо детям, его объясняют не показывая.

Можно рекомендовать воспитателям несложную схему приемов проведения общеразвивающих упражнений, применяемых на утренней гимнастике в течение двух недель.

## **Первая неделя**

***Понедельник.*** Показ движений и объяснение их воспитателем.

***Вторник.*** То же (работает второй воспитатель).

***Среда.*** Показ движений ребёнком, объяснение воспитателя.

***Четверг.*** То же (работает второй воспитатель).

***Пятница.*** Частичный показ движений ребёнком или воспитателем.

***Суббота.*** То же (работает второй воспитатель).

## **Вторая неделя (вводится музыкальное сопровождение)**

***Понедельник.*** Объяснение без показа движений.

***Вторник.*** То же (работает второй воспитатель).

***Среда.*** Указания и напоминания.

***Четверг.*** То же (работает второй воспитатель).

***Пятница.*** Дается только название упражнения и исходное положение.

***Суббота.*** То же (работает второй воспитатель).

При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Когда грудная клетка расширяется — происходит естественный вдох, сжимается — выдох. Для того чтобы помочь детям регулировать свое дыхание, им предлагают произносить на выдохе звуки, короткие слова («клю-клю», «тук-тук», «вниз» и т.д.), но только в том случае, когда воспитатель не затрудняется определить, где в данном упражнении выдох. Не всегда можно требовать от детей одновременного для всех вдоха или выдоха, так как некоторые упражнения требуют произвольного дыхания, например упражнение «Перешагни через палку», полуприседания.

Воспитатель, подбирая упражнения для утренней гимнастики, должен следить за правильным их распределением, постепенным повышением и снижением физической, психической и эмоциональной нагрузки.

Физическая нагрузка — это нагрузка на мышцы, органы кровообращения, дыхания и т. д. Она увеличивается за счет сложности упражнений, дозировки (повторности), изменения исходного положения, темпа выполнения, веса физкультурных пособий, амплитуды движения.

Психическая нагрузка. Разучивание новых упражнений требует от детей напряженного внимания. Хорошее усвоение упражнений достигается правильным их подбором, использованием зрительных, слуховых и тактильных анализаторов.

Эмоциональная нагрузка — это активное деятельное состояние ребенка во время выполнения упражнений, проводимых в хорошем темпе в коллективе сверстников.

Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. С этой целью используются имитационные упражнения и целые комплексы упражнений, объединенные единым сюжетом. Эмоциональное воздействие на детей оказывает обстановка, спортивные костюмы, красочные физкультурные пособия, музыкальное сопровождение. Но самое основное — это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.



## КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

На утренней гимнастике дети выполняют различные упражнения. Требования к качеству движений должны быть едиными у обоих воспитателей данной возрастной группы. Во многом этому способствуют точные команды и распоряжения, красивый и правильный показ движения, краткое и понятное объяснение.

Как правило, воспитатели умеют красиво и правильно показать выполнение упражнения, но не всегда могут кратко и понятно объяснить, четко дать команду, распоряжение. Уверенный тон, точность команд, подтянутость воспитателя дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро, четко выполнять движения. «Необходимо помнить, что хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее влияние на учащихся и дисциплинируют их»<sup>\*</sup>.

Что же такое команда и распоряжение?

Команда — это краткое, четкое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части указывается, что и как надо делать, и она произносится медленно. Во второй части говорится о начале действия и она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-во!», «Начи-най!» или «Кру-гом!» и др. Цель команды — обеспечить одновременное Начало, окончание и темп выполнения движений.

Распоряжение — это указание, также связанное с выполнением упражнений или других действий, но оно не имеет определенной формы подачи. Распоряжение произносится кратко, четко и спокойно. Например: «Идите за мной!», «Поднимите руки вверх» и т. д.

В работе с детьми дошкольного возраста применяются простые команды и распоряжения, принятые в гимнастике. Когда упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то они даются реже.

Распоряжение чаще применяется с детьми младшего дошкольного возраста. Начиная со средней группы постепенно вводятся команды, воспитатель при этом должен стоять в положении «смирно».

Различная форма подачи команд и распоряжений говорит о разнообразном характере выполнения упражнения. Движения могут стать плавными или отрывистыми, свободными или напряженными. Воспитатель должен найти такую форму произнесения команд и распоряжений, которая поможет провести упражнение эмоционально, интересно, с учетом возраста. Ему необходимо следить за тем, чтобы у детей было спокойное, бодрое настроение. Указания давать в веселом, доброжелательном тоне.

В младшей группе команд нет. Распоряжения просты и немногочисленны.

**При строевых упражнениях:**

- Постройтесь за Сережей! (Для построения друг за другом.)
- Идите за мной (за Колей). (Для ходьбы друг за другом.)
- Остановитесь! (Для остановки.)
- Побежали! (Для бега.)
- Света, иди ко мне! (Для ходьбы в указанном направлении).
- Идите на носках. (Для профилактических упражнений.)
- Повернитесь ко мне, возьмитесь за руки, дает мне руку Сережа — первый и Наташа — последняя. (Для построения в круг.)
- Сделайте шаг назад. (Для построения в колонны, звенья.)

**При общеразвивающих упражнениях:**

- Помашем флажком. (Название упражнения.)
- Поставьте ноги подальше друг от друга, руки опустите. (Для исходного положения.)
- Поднимите флажок, помашите им, опустите. (Для выполнения упражнения.)

---

<sup>\*</sup> Качашкин В. М. Методика физического воспитания, «Просвещение», 1972, с. 211.

- Молодцы! Хорошо! (Для окончания.)

Воспитатель может сам продумать распоряжения для детей данного возраста, но отдавать их нужно в форме настоящего времени, доброжелательно и доступно пониманию детей.

В **средней группе** постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения.

***При строевых упражнениях:***

- Постройтесь в колонну. (Для построения друг за другом по росту.)
- Вперед! Прямо — марш! (Для ходьбы.)
- Приготовьтесь к бегу, согните руки в локтях. (Для бега.)
- Бегом!
- На носках, на пятках. (Для профилактических упражнений.)
- На месте. (Для ходьбы на месте.) -
- Группа, стой! (Для остановки.)
- Сережа, выводи свое звено. (Для построения в звенья.)
- Звеньевые, руки в стороны, остальные руки вперед. (Для размыкания.)
- Повернитесь ко мне и еще раз ко мне. (Для поворота кругом.)
- Равняйтесь по шнуру.

***При общеразвивающих упражнениях:***

- Обруч вперед. (Название упражнения.)
- Показываю.
- Обруч вперед, вниз. (При объяснении.)
- Ноги слегка расставьте, обруч вниз. (Для исходного положения.)
- Упражнение начинай!
- Вверх, вниз! (Во время руководства упражнением.)
- Продолжайте без меня. Упражнение закончить. Или. Закончить! (Для окончания, упражнения.)

Отдавать распоряжение «закончить» лучше при выполнении завершающего движения, например: «вниз».

**Команды:** «Прямо—марш!», «Группа, стой!» «Начи-най!».

В **старшей группе** дети уже понимают краткие распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «исходное положение». Распоряжения более многообразны.

***При строевых упражнениях:***

- В колонну!
- Шагом — марш!
- Приготовьтесь к бегу. (Для подготовки рук.)
- Бегом!
- На носках, на пятках!
- Змейкой!
- Врассыпную!
- На месте!
- Группа, стой!
- Звеньевые, ко мне! (Для построения в звенья.)
- Проверьте расстояние. (Для размыкания.)
- Нале-во, напра-во!
- Один налево, другой направо. (Для построения в пары — разведением.)
- Подравняйтесь.

***При общеразвивающих упражнениях:***

- Палку вверх! (Название упражнения.)

- Показываю. Палку вперед, вверх, вниз. (При выполнении упражнения.)
- Исходное положение: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу.
- Начи-най!
- Достаточно. (Для окончания упражнения.)

В **подготовительной к школе группе** используются различные строевые упражнения. Качество выполнения перестроения зависит не только от ведущего, но и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения. Поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

***При строевых упражнениях:***

- В колонну!
- В звенья!
- В рассыпную!
- Парами — марш!
- Четверками — марш!
- В круг!
- На месте шагом — марш!
- Бегом — марш!
- На пятках, по-медвежьи.
- Пара — направо, пара — налево. (Для перестроения в четверки разведением.)
- Группа, стой!
- Кру-гом! Напра-во! Нале-во!
- Вполоборота направо, налево.
- Равняйтесь по носкам.

***При общеразвивающих упражнениях:***

- Скакалку к груди. (Название упражнения.)
- Исходное положение принять!
- Начи-най!
- Достаточно.

Умение понимать и точно выполнять команды и распоряжения поможет детям в будущем на уроках физкультуры.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СМЕШАННЫХ ГРУППАХ**

Организация и методика проведения утренней гимнастики в смешанных группах требуют особого внимания.

Если дети резко отличаются по возрасту (например, в группе могут быть ребята 3 и 6 лет или 2 и 5 лет), то утренняя гимнастика проводится отдельно по подгруппам. При этом желательно вначале позаниматься со старшими, а малыши пока поиграют. Затем старшие идут умываться, готовятся к завтраку под присмотром няни, а воспитатель в это время с малышами проводит утреннюю гимнастику, продолжительность которой 5—6 мин.

Если в группе разница в возрасте между детьми не очень большая (например, 4 и 5 лет или 5 и 6 лет), то утреннюю гимнастику лучше проводить одновременно со всеми детьми. Младшие по возрасту обычно и меньше ростом. В колонне, они стоят в конце, поэтому им нетрудно выполнять за старшими такие задания, как ходьба змейкой, парами, построение в звенья. Усложняется проведение общеразвивающих упражнений, так как содержание и физическая нагрузка упражнений для детей того или иного возраста различны. Общеразвивающие упражнения прежде всего должны быть доступны младшим детям. Все дети одновременно начинают выполнять упражнение сразу, затем воспитатель предлагает малышам остановиться, а старшие повторяют упражнение еще несколько раз в более быстром темпе.

Приемы проведения общеразвивающих упражнений также должны быть доступны и

младшим детям. Малоознакомые упражнения могут показать старшие, а частичный показ можно предложить малышам: «Покажи, как ты поднимешь руки вверх».

При проведении одного и того же профилактического упражнения (например, ходьба на пятках) можно предложить различные положения рук: младшие держат руки на поясе, старшие — за головой. Последнее движение как более сложное способствует увеличению нагрузки.

При выполнении различных перестроений старшие дети помогают малышам. Так, в ходьбе парами их можно поставить вместе. Ребенок постарше подскажет, своему младшему товарищу, как двигаться дальше. Такая помощь окажет большую пользу в организации утренней гимнастики.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Планирование утренней гимнастики тесно связано с планированием всего материала по развитию движений на физкультурных занятиях. Комплексы упражнений утренней гимнастики составляют с учетом возрастных особенностей детей, требований «Программы воспитания в детском саду», уровня физического развития и физической подготовленности каждого ребенка, а также с учетом места проведения гимнастики (в помещении или на участке), сезонности, наличия мелких физкультурных пособий.

Каждый комплекс в любой возрастной группе удобнее планировать на две недели. Новый комплекс лучше начинать с понедельника. В плане воспитательной работы подробно записывается весь комплекс: названия упражнений, исходные положения, число повторений каждого упражнения, слова и звуко сочетания, используемые для регулирования дыхания при выполнении упражнения.

Комплексы упражнений для утренней гимнастики без пособий чередуются с комплексами, в которых используются мелкие физкультурные пособия (флажки, кубики, обручи, мячи и т. д.). Применение пособий делает упражнение интересным: как правило, они улучшают качество выполнения упражнения.

При планировании имитационных упражнений учитывается сезонность. На летний период комплексы утренней гимнастики состояются из знакомых, хорошо известных детям упражнений.

Обычно в начале учебного года в первый комплекс подбираются упражнения без пособий из последних комплексов Предыдущих групп, так как в сентябре только заканчивается комплектование групп, приходят и новые дети, незнакомые с приемами и методами проведения утренней гимнастики. Все это требует от воспитателя большого внимания к организации детей.

Второй комплекс лучше тоже дать без пособий, но упражнения должны соответствовать по своей сложности детям данной возрастной группы. Далее уже включаются упражнения и с пособиями. Эти упражнения должны постепенно усложняться.

При планировании утренней гимнастики на год следует предусмотреть, в каких комплексах после общеразвивающих упражнений ввести второй бег или дать прыжки.

Для удобства планирования гимнастики на год в той или иной возрастной группе можно наметить последовательность проведения каждого комплекса (см. с. 28, 38, 52, 70, 88).

Такая последовательность комплексов необязательна. С учетом особенностей детей группы, условий детского сада или других причин можно вносить различные изменения, важно соблюдать постепенность в нарастании нагрузки при проведении упражнений, а также соблюдать преемственность с предыдущей и последующей возрастными группами. Некоторые более интересные комплексы упражнений могут быть использованы во время праздников и вечеров развлечений спортивного характера.

Результаты проведения упражнений утренней гимнастики записываются воспитателем при учете работы, это позволяет судить о качестве выполнения упражнений детьми, о правильности выбора приемов организации, способов раздачи пособий и т. д.

В зависимости от этого воспитатель планирует дальнейшую работу с детьми.

Отмечается также, как дети выполняют весь комплекс. Если то или иное упражнение

оказалось для детей слишком сложным или, наоборот, слишком легким, воспитатель может заменить его, не дожидаясь окончания двух недель.

Надо отметить тех детей, кому особенно трудно выполнять упражнения. С ними педагог должен позаниматься отдельно.

## **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Музыка, сопровождающая утреннюю гимнастику, дисциплинирует детей, организует их, влияет на развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти, ритма, способствует эмоциональному воспитанию. Движения детей становятся легче, красивее.

Музыкальное сопровождение вводится, когда весь комплекс и отдельные его упражнения хорошо освоены детьми. В этом случае музыка будет облегчать выполнение упражнений, делать их более четкими, выразительными. Как правило, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, прыжков не вызывает у педагогов затруднений. Гораздо сложнее проводить под музыку общеразвивающие упражнения.

Целесообразно музыкальное сопровождение вводить со второй недели, начиная со старшей группы детского сада. Под музыку проводятся общеразвивающие упражнения как без пособий, так и с пособиями.

Выбор музыкальных произведений для сопровождения упражнений определяется характером каждого упражнения. Так с бодрого, энергичного марша начинается утренняя гимнастика и заканчивается спокойной ходьбой, требующей музыки соответствующего характера.

Музыка должна подбираться не только в соответствии с видами и характером движений, но, учитывая возраст детей, особенности их восприятия, уровень их музыкальной подготовки\*.

Для сопровождения утренней гимнастики может быть использована грамзапись. В теплое время года, когда утренняя гимнастика проводится на воздухе, можно проигрывать магнитофон придвинуть к окну.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Физическое воспитание в детском саду осуществляется под наблюдением врача-педиатра и медицинской сестры, которые проверяют общее развитие ребенка, учитывают перенесенные им инфекционные заболевания, следят за санитарным режимом, питанием и правильным распорядком жизни детей в детском саду.

Не менее 3 раз в год врач осуществляет глубокое медицинское обследование детей: проводятся антропометрические измерения, учет профилактических прививок и т. д.

Если ребенок плохо развивается, часто болеет, врач предупреждает воспитателя и рекомендует индивидуальный подход с использованием различных мероприятий, которые помогут устранить причины, задерживающие физическое развитие ребенка. С врачом детского сада согласовывается план работы по физическому воспитанию детей, особенно вопросы, касающиеся закаливания: воздушные ванны, водные процедуры.

Врач и медицинская сестра интересуются проведением утренней гимнастики в различных возрастных группах. Если у некоторых детей наблюдаются отклонения от нормы: расстройство деятельности сердца, в области дыхания или двигательной сферы, слабость после недавно перенесенной инфекционной болезни, то по согласованию с врачом или медицинской сестрой движения ребенка во время утренней гимнастики могут быть ограничены (исключается бег, прыжки, сокращается Число повторений упражнений) или ребенок на какой-то период может быть освобожден от утренней гимнастики.

Особенно тесный контакт должен быть у воспитателя с медицинскими работниками,

---

\* См.: Метлов Н.А. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. М., 1970; Утренняя гимнастика под музыку. Сост. Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. М., 1977.



когда утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе.

В условиях средней полосы часто наблюдаются резкие колебания температуры воздуха: похолодания, оттепели, ветер и другие явления, которые вызывают у воспитателя сомнения в возможности проведения в этот день утренней гимнастики на воздухе. Врач или медицинская сестра помогают решить этот вопрос. Таким образом, педагогические и медицинские наблюдения утренней гимнастики служат основой дальнейшей воспитательной работы с детьми дошкольного возраста.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

На третьем году жизни организм ребенка становится крепче, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат. В среднем за год ребенок прибавляет в весе около 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см.

Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, совершенствуется память, развивается речь. Однако в этом возрасте дети быстро утомляются от однообразных движений, легко возбуждаются. Поэтому при организации физического воспитания, и особенно во время проведения утренней гимнастики, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Длительность утренней гимнастики для детей 2—3 лет — 4—5 мин. Комплексы состоят из 2—3 игровых, подражательных упражнений и повторяются они 4—5 раз.

Утренняя гимнастика проводится с начала года ежедневно: в круглосуточных группах сразу после подъема детей, в группах с дневным пребыванием — перед завтраком. При выполнении общеразвивающих упражнений дети стоят стайкой, так же проводится ходьба за воспитателем в первой половине года. Ходьба стайкой — это ходьба всей группой детей за воспитателем. Такой вид ходьбы нельзя считать ходьбой враспынную, так как в этом случае дети выполняют довольно сложные задания: обходя стулья, кубики, находят свободное место в комнате, уступают дорогу товарищам или обходят их.

Со второй половины года можно применять построение друг за другом, в круг. Комплекс составляется из общеразвивающих упражнений имитационного характера. Можно использовать самые несложные физкультурные пособия: погремушки, флажки. Для выполнения упражнений из исходного положения сидя применяются и обычные детские стулья.

Во второй половине года малыши могут идти друг за другом, парами по кругу с помощью и при участии воспитателя. Постепенно в утреннюю гимнастику включается бег сначала стайкой, затем друг за другом. Руки во время бега опущены, продолжительность 7—10 с. Иногда бег заменяется поскаками на месте на двух ногах или проводятся прыжки в игровой форме. Малыши скачут, как зайчики, как мячики, 6—8 раз.

Если в комплекс утренней гимнастики включены два обще-развивающих упражнения, то они даются в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для ног.

Если включены три упражнения, то используется такая последовательность:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног.

Упражнения для мышц плечевого пояса: Поднимание рук вперед, вверх, в стороны, раскачивание рук вперед-назад, отведение за спину. Со второй половины года вводится сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, хлопки перед грудью.

В качестве общеразвивающих упражнений для туловища применяются только наклоны вперед. Повороты и наклоны в стороны детям 3 лет выполнить трудно.

Упражнения для ног — это поскаки на месте на двух ногах и приседания. Исходные положения для ног: ноги параллельно — дорожкой, на ширине плеч.

Исходное положение для рук — руки внизу, во второй половине года руки могут быть согнуты в локтях у груди.

Исходные положения для туловища — сидя на стульях, ни полу, вытянув ноги.

Воспитатель выполняет с детьми всё упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во время гимнастики можно использовать бубен, но вводить его надо только тогда, когда дети научатся ходить друг за другом.

## **Методика проведения утренней гимнастики в первой младшей группе**

### **Комплекс «Птички»**

Ходьба стайкой. Воспитатель предлагает детям подойти к нему: «Пойдем гулять по нашей группе». Сначала воспитатель идет, повернувшись к детям, наблюдает, как они идут, затем говорит: «Идите за мной».

Бег стайкой. Постепенно ускоряя ходьбу, перевести детей на бег (7 с), затем снова на ходьбу.

Ходьба стайкой с остановкой. Дети идут стайкой, воспитатель поворачивается, предлагает всем остановиться. Затем расстанавливает детей, предлагает стоящим близко друг от друга встать поудобнее, чтобы можно было поднять руки.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Птички машут крыльями». М. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, опустить вниз. Повторить 4 раза. Воспитатель говорит: «Дети, вы будете птичками. Поднимите руки в стороны, помашите ими, как крылышками, опустите. Еще поднимите крылья, сильно помашите, у птички крылья большие, опустите». Все упражнения воспитатель выполняет вместе с детьми.

2. «Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза, «Птички махали крыльями, устали, сели зернышки поклевать» — присаживаются, постукивают пальчиками по коленям: «клю-клю». Дети выполняют вместе с воспитателем.

Ходьба стайкой. «Пойдемте со мной погуляем», — говорит воспитатель, встает впереди детей и ведет их по комнате. Затем все останавливаются. «Хорошие были птички», — обращается воспитатель к детям.

При повторении комплекса можно добавить еще одно упражнение — «Птички пьют воду» — наклоны вперед, слегка отвести руки назад. Или после общеразвивающих упражнений включить бег.

## **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

### **1. Где же наши руки?**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу! Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте, руки». И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение (рис 9).

Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем,

### **2. Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Какие мы стали большие». И. п.: нога слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза,

2. «Какие мы были маленькие». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки (рис. 10). Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

### 3. Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

### 4. Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

### 5. Барабан

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться (рис. 11). Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

### 6. Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться (рис. 12). Повторить 6 раз.

3. «Кусты». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза. Ходьба на носках. Ходьба стайкой.



Рис. 9.

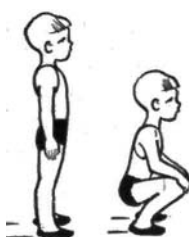


Рис. 10

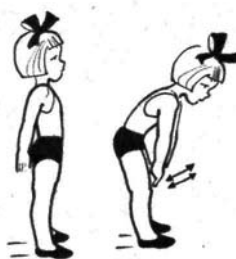


Рис. 11

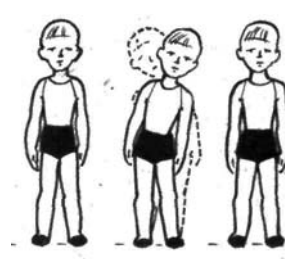


Рис. 12

### 7. Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

#### Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться (рис. 13). Повторить 4 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать (рис. 14). Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой!

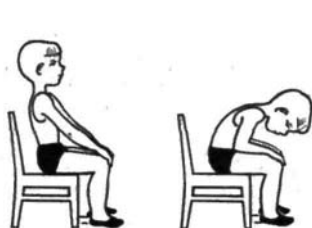


Рис. 13



Рис. 14

## 8. Покажите руки

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

## 9. Пузырь

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза. Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

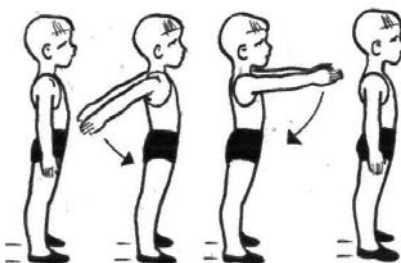


Рис. 15

## 10. Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям,

выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

## 11. (С погремушкой)

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

### Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» — поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать^ погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться (рис. 16). Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

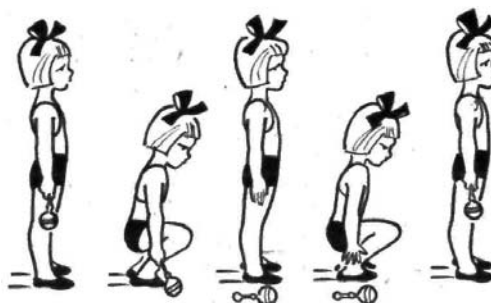


Рис. 16

## 12. Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И. п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

## 13. (С флажком)

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение,

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться (рис. 17). Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому Колену.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.



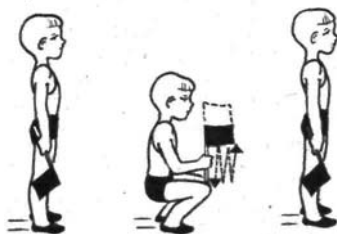


Рис. 17

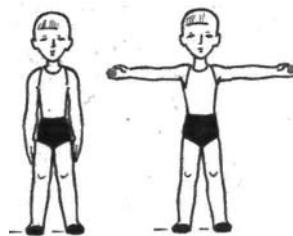


Рис. 18

#### 14. Барабан

Ходьба и бег друг за другом, Ходьба на носках. Построение в круг.

##### Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить (рис. 18). Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

#### 15. Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

##### Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед» согнуть, произнести «чу-чу» (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». Я. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом — «поезд быстро едет». Ходьба.

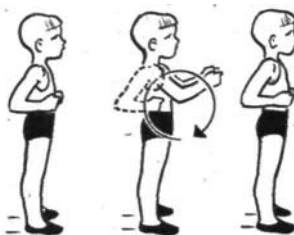


Рис. 19

#### 16. (С погремушкой)

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

##### Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в Левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

## 17. Бабочки

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз. Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

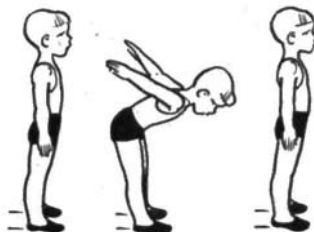


Рис. 20

## 18. (С флажком)

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Помашки флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

### Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в первой младшей группе

Сентябрь: 1. Где же наши руки? 2. Большие и маленькие.

Октябрь: 3. Птички. 4. Пузырь.

Ноябрь: 5. Барабан. 6. Деревья.

Декабрь: 7. Прятки. 8. Покажите руки.

Январь: 9. Пузырь. 7. Прятки (перед общеразвивающими упражнениями проводится ходьба и бег друг за другом, после упражнений дается ходьба на носках и ходьба друг за другом).

Февраль: 10. Часы. 11. (С погремушкой.)

Март: 12. Птички. 13. (С флажком.)

Апрель: 14. Барабан. 7. Прятки (в начале и конце утренней гимнастики дается ходьба и бег друг за другом).

Май: 15. Поезд. 16. (С погремушкой.)

Июнь: 17. Бабочки. 18. (С флажком.)

Июль: 15. Поезд. 16. (С погремушкой.)

Август: 17. Бабочки. 18. (С флажком.)

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

К 4 годам дети заметно прибавляют в весе, который достигает 15—16 кг, рост 100 см. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, все больше развивается воображение. Ребёнок уже может создать образ предметов на основе словесного описания, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Сложной становится двигательная деятельность ребенка. Это позволяет предъявлять больше требований к организации утренней гимнастики.

Продолжительность утренней гимнастики для детей этого возраста составляет 5—6 мин и состоит из 3—4 упражнений, повторяющихся 4—6 раз. Для выполнения упражнений дети строятся в круг.

Все больше используется ходьба друг за другом. Дети могут идти, соблюдая границы групповой комнаты или зала. Вначале, чтобы обучить их этому навыку, можно по углам комнаты поставить стулья и предложить детям доходить до стульев. Во второй младшей группе применяется и другой вид ходьбы — ходьба парами, держась за руки, и ходьба по кругу, держась за руки.

Продолжительность бега увеличивается до 10 с и может проводиться с различными заданиями: со сменой направления (за первым и последним), врассыпную, на носках (как профилактическое упражнение для стоп).

После общеразвивающих упражнений вместо бега даются прыжки (6—8 раз) на двух ногах на месте, затем следует непродолжительная ходьба и вновь повторяются прыжки.

В комплекс упражнений для детей 3—4 лет в основном включают имитационные упражнения и упражнения с пособиями (погремушки, флажки, мячи, кубики).

Исходные положения для ног при выполнении упражнений: ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Исходные положения для рук: руки внизу, согнутые в локтях у груди, за спиной. В этом возрасте применяются упражнения из исходного положения сидя на стульях, на полу, лежа.

В утреннюю гимнастику для детей 3—4 лет включают такие же упражнения (для мышц плечевого пояса и рук, для мышц туловища и ног), какие предлагают и детям 2—3 лет. Изменяется количество упражнений, характер их выполнения и нагрузка (увеличивается число повторений каждого упражнения).

Общеразвивающие упражнения даются в такой последовательности.

Если три:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног.

Если четыре:

1 вариант	2 вариант
1) для мышц плечевого пояса и рук; 2) для туловища; 3) для плечевого пояса; 4) для ног (прыжки)	1) для мышц плечевого пояса и рук; 2) для туловища; 3) для ног (кроме прыжков); 4) для плечевого пояса.

В том случае, когда в комплекс включены приседания или полуприседания, после них проводятся упражнения для мышц плечевого пояса, чтобы дать детям возможность хорошо выпрямиться. Если в комплекс входят прыжки, то они, как правило, завершают общеразвивающие упражнения.

Перед тем как выполнить упражнение, воспитатель дает краткую характеристику движений, которые будут выполнять дети (например, «Будем Прягать флажки за спину»).

Для большей четкости в организации утренней гимнастики уже с начала года применяется бубен.

## Методика проведения утренней гимнастики во второй младшей группе

Воспитатель предлагает детям построиться друг за другом, привести в порядок костюмы, напоминает ведущему, в каком направлении идти.

**Ходьба друг за другом.** Дети по удару в бубен или по сигналу «пошли» идут в колонне друг за другом, обходят зал. Для лучшей ориентировки по углам комнаты ставят стулья. Во время ходьбы воспитатель ритмично ударяет в бубен, напоминает детям, чтобы они не наталкивались друг на друга, сохраняли «окошечки» (расстояние друг от друга). Если ведущий плохо справляется со своими обязанностями, воспитатель сам ведет колонну (встает впереди).

**Легкий бег (10 с) друг за другом.** Воспитатель ускоряет ритм, ударов в бубен, следит, чтобы дети держали руки свободно.

**Ходьба со сменой направления (за первым и последним).** После бега воспитатель постепенно переводит детей на ходьбу, затем предлагает остановиться и идти за Вовой, стоящим в колонне последним, потом вновь предлагает повернуться и идти за Леной — ведущей. Задание повторяется 4 раза.

**Построение в круг.** Воспитатель предлагает детям остановиться, повернуться к нему, взяться за руки, берет за руки первого и последнего ребенка: «Сделайте большой ровный круг». Затем воспитатель раздает детям одинаковые по цвету флажки (по одному), вкладывает каждый флажок в правую руку ребенка и приговаривает: «Вот у нас какие красивые флажки». Воспитатель один флажок оставляет себе и становится со всеми в круг.

### Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Помашите флажком». И. п.: ноги параллельно — дорожкой, руки опущены, флажок в правой руке. Поднять флажок, посмотреть на него, помахать, опустить вниз. «Сейчас, дети, мы с вами помашем флажком, — говорит воспитатель и выполняет упражнение. — Поднимите флажок, помашите им, посмотрите на него, опустите». Дети повторяют упражнение 4 раза. Затем воспитатель предлагает переложить флажок в другую руку — в левую и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены. Наклониться вперед, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. «А теперь постучим флажком. Наклонимся вперед, постучим палочкой по коленям скажем «тук-тук» и встанем», — объясняет воспитатель и вместе с детьми выполняет упражнение. После четырехкратного выполнения дети переключаются флажок в другую руку и еще 4 раза повторяют упражнение.

3. «Положи флажок». И. п.: ноги параллельно, руки с флажком опущены. Присесть, положить флажок на пол, встать, присесть, взять флажок, вернуться в исходное положение. «Будем класть флажок на пол. Присядьте, положите флажок, встаньте, присядьте, возьмите флажок, встаньте», — объясняет воспитатель и одновременно выполняет упражнение. Затем дети переключаются флажок в другую руку и вновь повторяют упражнение.

**Перестроение из круга.** Воспитатель собирает флажки, предлагает детям вернуться и идти, за ведущим. В это время воспитатель медленно ударяет в бубен, следит, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами.

**Легкий бег.** Ускоряя ритм ударов в бубен, воспитатель переводит детей на непродолжительный бег.

**Ходьба друг за другом.** Дети спокойно идут за ведущим.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

### 1. Курочки

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Курочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Курочки пьют воду». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Курочки клюют зерна» Ц. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

## 2. Нам весело

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Веселые руки», И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повернуть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться (рис. 21). Повторить 5 раз.

3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Ходьба друг за другом.



Рис. 21

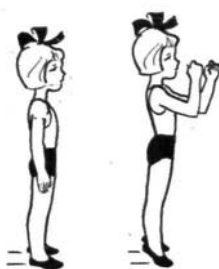


Рис. 22

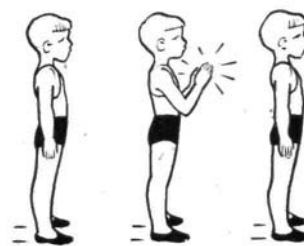


Рис. 23

## 3. Музыкальные игрушки

Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Погремушки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. «Барабан». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Дудочка». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки (рис. 22). Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## 4. Зима

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Погреем руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз (рис. 23). Повторить 5 раз.

2. «Погреем ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

## 5. (С кубиком)

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения с кубиком

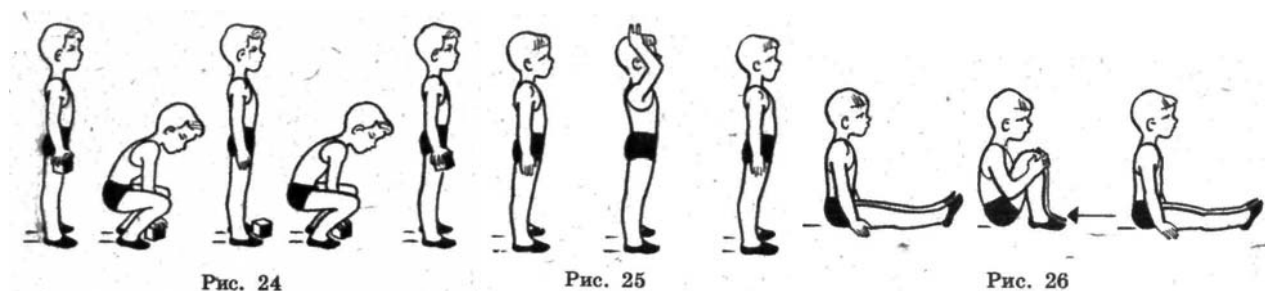
1. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, повторить 2 раза.



2. «Постучи кубиком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться (рис. 24). Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.



## 6. Зайчики

Ходьба друг за другом. Вег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Зайчики слушают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз (рис. 25). Повторить 6 раз.

2. «Зайчики поджали лапки». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки (рис. 26). Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки — лапки — согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

## 7. (На стульях)

Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

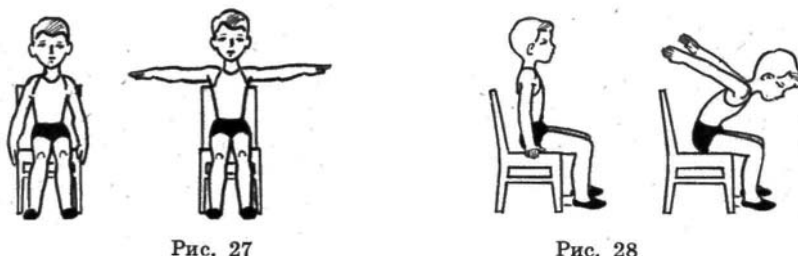
### Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Самолеты». И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить (рис. 27). Повторить 5 раз.

2. «Самолеты летят». И. п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков, Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить (рис. 28); Повторить 5 раз.

3. «Поднимитесь на носки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.



## 8. Гуси

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки

отвести назад, произнести «ш-ш-ш» выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Гуси клюют зерна». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

4. «Гуси полетели». Я. п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.  
Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **9. (С погремушкой)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

### **Общеразвивающие упражнения с погремушкой**

1. «Погреми погремушкой». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4. «Посмотри на погремушку». И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **10. Весна**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Деревья качаются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.

2. «Кусты качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Ветер». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.

4. «Воробышки прыгают». И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

## **11. (С мячом)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

### **Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. «Подними мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И.п.; ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4. «Мяч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

## **12. Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Соберем большой букет». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться; Повторить 4 раза.

3. «Покажи цветы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз

4. «Где ромашки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

### 13. (С флажком)

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

#### Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Переложить флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку (рис. 29).

3. «Положи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

4. «Покажи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.



Рис. 29

### 14. Лето

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Сдуем одуванчик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.

4. «Кузнечики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

### 15. (С погремушками)

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение

#### Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками

1. «Погреми». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Постучи погремушками». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.

4. «Положи погремушки». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5. «Покажи погремушки». И. п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

### **Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики во второй младшей группе**

Сентябрь: Комплексы из первой младшей группы: 2. Большие и маленькие. 12. Птички.

Октябрь: 1. Курочки. 9. Пузырь (комплекс из первой младшей группы).

Ноябрь: 2. Нам весело. 16. (С погремушкой) — комплекс из первой младшей группы.

Декабрь: 3. Музыкальные игрушки. 18. (С флажком) — комплекс из первой младшей группы.

Январь: 4. Зима. 5. (С кубиком.)

Февраль: 6. Зайчики. 7. (На стульях.)

Март: 8. Гуси. 9. (С погремушкой.)

Апрель: 10. Весна. 11. (С мячом.)

Май: 12. Цветы. 13. (С флажком.)

Июнь: 14. Лето. 15. (С погремушками.)

Июль: 12. Цветы. 11. (С мячом.)

Август: 14. Лето. 15. (С погремушками.)

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

К 5 годам средний вес ребенка достигает 17—18 кг, рост 106—107 см. Развивается и совершенствуется организм ребенка. Он менее подвержен простудным заболеваниям. В этом возрасте ребенок учится подчинять свои желания замыслам детского коллектива. Ему нравится играть со сверстниками, появляется чувство ответственности за порученное дело. Все это дает возможность предъявлять детям большие требования в различных видах деятельности.

Многие упражнения утренней гимнастики дети средней группы могут выполнять самостоятельно, в то время как в младших группах воспитатель все упражнения делает одновременно вместе с детьми.

Утренняя гимнастика с детьми 4—5 лет продолжается 6—8 мин и включает 4-5 общеразвивающих упражнений, которые повторяются 5—6 раз. Продолжительность бега 20 с, непрерывно дети делают 8 прыжков, после непродолжительной ходьбы вновь прыгают на месте.

В этом возрасте рекомендуются более разнообразные виды ходьбы: в колонне (по росту), парами, взявшись за руки, со сменой ведущих, с изменением направления (по кругу, направо, налево). Во время ходьбы в колонне (парами) по ралу можно положить напротив углов комнаты обыкновенные кубики, которые, послужат в качестве ориентира. Дети будут стараться доходить до углов.

Ходьба со сменой ведущих, перестроения из колонны в пары и обратно и другие перестроения проводятся не во время движения, а на месте, и уже после того, как дети перестроятся, можно продолжить ходьбу.

Бегают дети в колонне, парами, держась за руки, врассыпную. Бег врассыпную — сложный вид бега, поэтому он проводится вначале, т.е. перед общеразвивающими упражнениями.

Прыжки на двух ногах дети могут выполнять не только на одном месте, но и продвигаясь вперед, после восьми подскоков каждый ребенок прыгает на месте, затем поворачивается кругом и вновь продолжает прыгать, продвигаясь вперед.

В утреннюю гимнастику для детей 4—5 лет включаются профилактические упражнения для стоп: ходьба на носках, ходьба на пятках. При этом ритм ударов в бубен должен быть

медленным, так как эти виды ходьбы требуют большого напряжения.

Имитационных упражнений в средней группе меньше, чем в младших. Для общеразвивающих упражнений могут быть использованы мелкие физкультурные пособия: флажки, верёвка, кубики, обручи, мячи.

При выполнении упражнений дети строятся в звенья. Воспитатель сам назначает ведущих, которые по команде педагога выводят свои звенья вперед. Воспитатель в это время стоит напротив детей.

Исходные положения в общеразвивающих упражнениях более разнообразны. Дети могут выполнять упражнения сидя на коврик, лежа на спине.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук уже состоят как бы из трех частей (например, поднять руки вперед, вверх, опустить), тогда как в младшей группе упражнения двух-частные.

Среди упражнений для туловища в комплекс включаются наклоны вперед, в стороны, повороты в стороны.

Особое внимание следует обратить на положение рук во время общеразвивающих упражнений для туловища. Хотя руки здесь и не упражняются, но они занимают определенное исходное положение: на поясе, впереди и т. д.

В средней группе общеразвивающие упражнения проводятся в такой последовательности.

**Если четыре:**

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук.

**Если пять:**

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища (наклоны);
- 3) для туловища (повороты);
- 4) для ног;
- 5) для мышц плечевого пояса и рук.

В средней группе не только увеличивается число физических упражнений, их дозировка, но и усложняется организация проведения. При построении в звенья воспитатель встает лицом к детям между первым и вторым или между вторым и третьим звеном. Во время ходьбы, бега воспитатель уже не идет впереди или рядом с детьми, а идет навстречу, противоходом, и проверяет, как соблюдают они расстояние между собой как строятся в звенья. Дети сами берут заранее приготовленные пособия.

## **Методика проведения утренней гимнастики в средней группе**

Воспитатель предлагает детям построиться в колонну, проверить внешний вид, назначает звеньевых.

**Ходьба в колонне.** Дети начинают ходьбу после команды «Вперед!» Воспитатель напоминает, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами, помогали движением рук.

**Легкий бег (20 с).** Четкими и быстрыми ударами в бубен педагог сопровождает бег. Во время бега дети сгибают руки в локтях.

**Ходьба через центр в колонне.** Воспитатель встает в центре зала и обращается к одному из детей: «Сережа, иди ко мне, все идут за ним». Затем воспитатель встает впереди детей, подводит их к стойке с обручами и предлагает взять обручи. Дети идут друг за другом, останавливаются в колонне.

**Построение в звенья.** Воспитатель называет имена 3—4 детей, которые становятся ведущими звеньев, они и выводят свои звенья. Дети проверяют расстояние между собой по команде воспитателя: «Ведущие, руки в стороны, остальные—руки вперед».

### **Общеразвивающие упражнения с обручами**

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги параллельно, обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз. Воспитатель говорит: «Будем поднимать обруч вверх, — показываю (выполняет упражнение). — Обруч вверх, досмотреть в окошечко, вниз, вверх, вниз. Слово «вниз» надо произносить всем вместе». Затем: дает команду: «Начи-най!» Воспитатель следит за качеством выполнения упражнения. После шестикратного выполнения дает команду: «Закончить!»

2. «Наклоны вперед». И. в.: сидя, ноги в стороны, обруч в согнутых руках на коленях. Наклониться вперед, достать обручем носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Воспитатель называет следующее упражнение, предлагает детям сесть на пол, расставить ноги» При выполнении упражнения следит за тем, чтобы во время наклона дети не сгибали ноги в коленях. По команде «Встаньте!» дети заканчивают упражнение, занимают свои места в звеньях.

3. «Повороты в стороны, обруч впереди». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед грудью. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает, его, предлагает детям принять исходное положение и говорит «Начи-най! Вправо, прямо, влево, прямо». После четырех поворотов дети опускают обруч, затем снова принимают исходное положение. Когда воспитатель выполняет упражнение, он поворачивается в ту же сторону, в какую поворачиваются дети (зеркальное выполнение).

4. «Приседание». И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Воспитатель называет упражнение, предлагает кому-либо из детей показать, как выполнять это упражнение, напоминает, чтобы во время приседания все говорили «сесть». При выполнении упражнения воспитатель следит, чтобы дети держали спину прямо.

5. «Обруч вперед». И. п.: ноги параллельно, обруч внизу. Поднять обруч перед собой, опустить. Повторить 6 раз. Дети выполняют упражнение по команде воспитателя: «Обруч вперед, вниз».

**Перестроение из звеньев в колонну.** Воспитатель дает команду ведущим выводить свои звенья. Дети постепенно перестраиваются из звеньев в колонну: сначала идет первое звено, затем второе и т. д. Дети, проходя мимо стойки, вешают обручи.

**Легкий бег (20 с) и ходьба в колонне.** Воспитатель четкими ударами в бубен задает темп ходьбы и бега.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

### 1.

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

### 2. Зарядка

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, не продолжительная ходьба на месте и снова прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

### 3. Матрешки

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются», И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». И.п. с ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

### 4. (с флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

### 5. Часы

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Заведи часы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение (рис. 30). Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. «Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

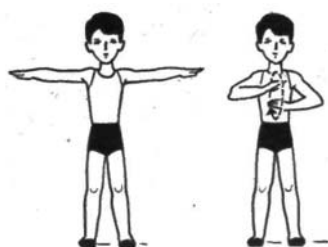


Рис. 30

## 6. (С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «Вниз» (рис. 31). Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики вниз. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.



Рис. 31

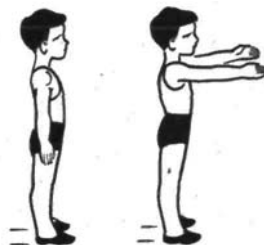


Рис. 32

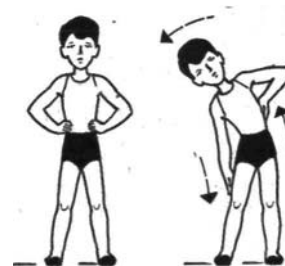


Рис. 33

## 7.

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения.

1. «Руки вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.

2. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверх, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться (рис. 33). Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 8. (С веревкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка вниз. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка вниз. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.

3. «Полуприседание». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка вниз. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.

4. «Веревку вверх». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.





Рис. 34

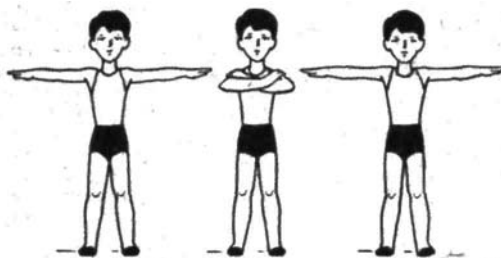


Рис. 35

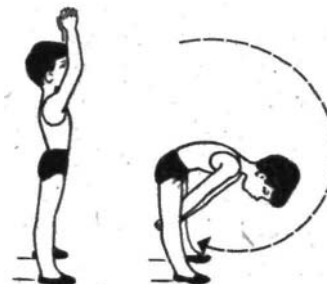


Рис. 36

## 9. Зима

Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

«Погреем плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз.

«Погреем ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Дровокол». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 10. (С обручем)

Ходьба, в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в сторону». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться (рис. 37).

3. «Приседание». И. п. ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз.

4. «Обруч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, обруч» внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.



Рис. 37



Рис. 38



## 11.

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Хлопок над головой». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 12. (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи мяч». Я. и.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Мяч вперед». Я. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

## 13. Гуси

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Гуси пьют воду». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. «Гуси шипят». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Прыжки». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### 14. (С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 4 раза.

4. «Флажки вверх», И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз» (рис. 41). Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

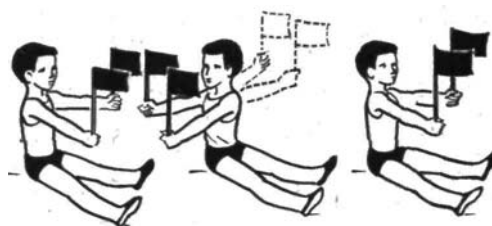


Рис. 39

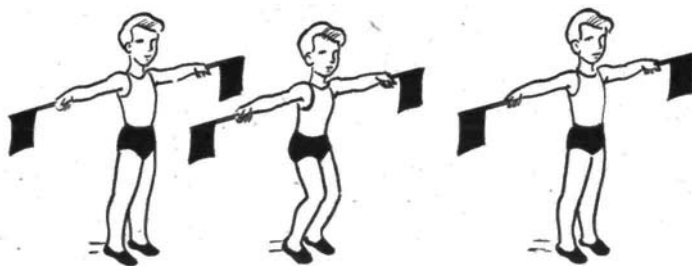


Рис. 40

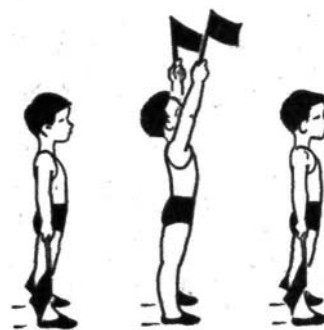


Рис. 41

#### 15. Бабочки

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали (от угла комнаты к другому углу). Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими; опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Бабочки сели на цветы». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Бабочки летят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### 16. (С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Кубики вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики

вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками вниз. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 6 раз

3. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики вниз. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз;

5. «Кубики вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками согнуты в локтях перед грудью. Вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

## 17. Лошадки

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Запряги лошадку». И. п.: ноги слегка расставлены» руки вниз. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.

2. «Лошадка поднимает ногу». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Проверь подковы». И. п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение (рис. 42). Повторить 5 раз.

4. «Поехали на лошадке». И., п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания (рис. 43). Повторить 4 раза.

5. «Лошадка бьет копытом». И. п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.



Рис. 42

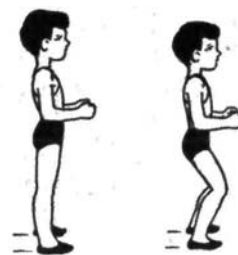


Рис. 43

## 18. (С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч вниз. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение (рис. 44). Повторить 4 раза.

3. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание», И. п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Обруч на плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч сверху. Положить обруч на плечи, вернуться в исходное положение (рис. 45). Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

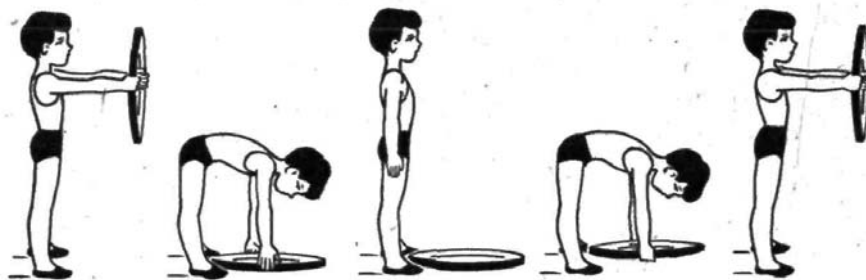


Рис. 44

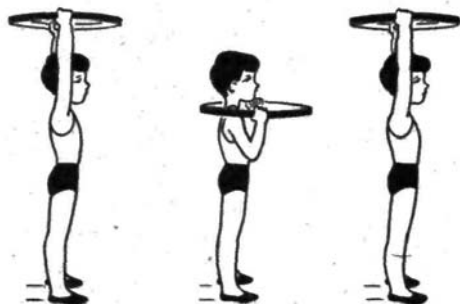


Рис. 45

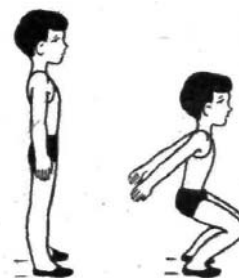


Рис. 46

## 19. Физкультурники

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Мы плаваем». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть, наклониться вперед; руки отвести назад, вернуться в исходное положение (рис. 46). Повторить 5 раз.

3. «Физкультурники». И. п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.

4. «На зарядке». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.

Перестроение. Ходьба в колонне.

## 20. (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Положи мяч». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Мяч к груди». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых, руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в Исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба.

## 21. Самолеты

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Самолеты готовятся к полету». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Починим колеса». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Самолеты летят». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение. Ходьба в колонне.

### Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в средней группе

Сентябрь: 1. 2. Зарядка.

Октябрь: 3. Матрешки. 4. (С флажком.)

Ноябрь: 5. Часы. 6. (С кубиками.)

Декабрь: 7. 8. (С веревкой.)

Январь: 9. Зима. 10. (С обручем.)

Февраль: 11. 12. (С мячом.)

Март: 13. Гуси. 14. (С флажками.)

Апрель: 15. Бабочки. 16. (С кубиками.)

Май: 17. Самолеты. 18. (С обручем.)

Июнь: 19. Физкультурники. 20. (С мячом.)

Июль: 21. Самолеты. 18. (С обручем.)

Август: 19. Физкультурники. 20. (С мячом.)

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

К 6 годам жизни вес ребенка увеличивается на 2,5 кг и составляет 20—21 кг, рост—112—115 см. Происходит изменение пропорций тела. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. В этом возрасте дети очень подвижны, они достаточно хорошо владеют основными видами движений. Ребенок 5 лет способен самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Все эти особенности позволяют усложнить не только физические упражнения, их нагрузку, но и приемы проведения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика продолжается 8—10 мин и включает 5—6 упражнений, которые повторяются 6—8 раз. Длительность бега 30 с, одновременно дети делают 8 прыжков, затем идет непродолжительная ходьба. Такое чередование прыжков и ходьбы повторяется 3 раза.

Для детей 5—6 лет применяются различные виды ходьбы в колонне, парами, не держась за руки, враспынную, не задевая друг друга, по диагонали и через центр зала парами. Темп ходьбы может меняться. При ходьбе в колонне и парами уже нет необходимости ставить по углам комнаты какие-либо ориентиры. Дети сами чувствуют границы зала и стараются идти, соблюдая углы.

В утреннюю гимнастику включается бег широкий, размашистый, бег в колонне, парами, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега проводятся в начале утренней гимнастики, в конце дается обычный бег.

Детям 5—6 лет доступны не только прыжки на двух ногах с продвижением вперед, но и поочередные поскоки на правой и левой ноге, ноги в стороны вместе. Так как детям во время

прыжков трудно ориентироваться, на какой ноге прыгать, то воспитатель показывает рукой. В старшей группе, дети упражняются в поскоках со скакалкой.

В качестве профилактических упражнений для стоп в утреннюю гимнастику для старшей группы вводятся ходьба на носках и на пятках. Эти виды могут быть даны в одном комплексе. Кроме того, вводятся новые упражнения для стоп — ходьба по-медвежьей (на внешней стороне стопы). Она требует медленного темпа выполнения, внимания к осанке детей.

Имитационные упражнения в комплекс для детей 5—6 лет включаются редко. Все чаще для общеразвивающих упражнений используются пособия: флажки, обручи, палки, мячи, веревка. Дети сравнительно легко выполняют упражнения с двумя однородными предметами.

В старшей группе еще более усложняется организация утренней гимнастики. Дети строятся в звенья, причем ведущие одновременно по команде воспитателя выводят звенья. К концу года дети уже умеют проверять на глаз расстояние между собой без помощи рук.

Исходные положения в общеразвивающих упражнениях сложнее, чем в предыдущих группах. Для туловища: сидя на ковре (на полу), ноги вытянуты, сидя на полу, ноги согнуть в коленях (по-турецки или калачиком), лежа на спине, на животе, на боку; для ног: ступни параллельно, на ширине плеч пятки вместе, носки врозь; для рук: внизу, за спиной, к плечам, на пояс, впереди, в стороны, вверху, за головой, согнуты перед грудью.

Общеразвивающие упражнения для рук к концу года могут быть четырехчастными (например, поднять руки вперед, вверх, снова вперед и опустить).

Упражнения для туловища остаются те же: наклоны и повороты в стороны и наклоны вперед, но усложняется исходное положение (вводятся упражнения из положения сидя, ноги калачиком, стоя на коленях).

Упражнения для ног те же, что и в средней группе: поскоки, приседания, поднимание на носки, одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя.

В этом упражнении следует разнообразить положение рук, например, во время приседания выставлять руки вперед, в стороны, ставить на пояс и т.д.

Физкультурные пособия для общеразвивающих упражнений, как правило, берут сами дети, проходя мимо стойки.

Общеразвивающие упражнения для детей старшей группы даются в такой последовательности.

Если шесть:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук;
- 5) для туловища;
- 6) для ног.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений дыхание регулируется произнесением коротких слов или звуков в момент естественного сжатия грудной клетки (например, при повороте вправо дети говорят «вправо») и т.д.

В старшей группе при проведении упражнений все меньше используется показ движений воспитателем, он больше напоминает детям, объясняет, как выполнить то или иное упражнение. Дети способны самостоятельно после четкого объяснения педагога правильно выполнить упражнение. Желательно, чтобы дети 5—6 лет проводили утреннюю гимнастику в физкультурной форме (майка с короткими рукавами и трусы).

<b>Примерная</b>	<b>методика</b>	<b>проведения</b>	<b>утренней</b>
<b>гимнастики в старшей группе</b>			

Воспитатель предлагает детям переодеться в физкультурную форму, построиться в колонну и назначает звеньевых.

**Ходьба в колонне.** Педагог напоминает, что во время ходьбы надо соблюдать границы комнаты, идти, не опуская головы, спину держать прямо.

**Бег в колонне (30 с).** Следить во время бега за координацией движений рук и ног.

**Ходьба через центр парами.** После бега дети идут в колонне через центр. Воспитатель дает распоряжение: «Один направо, другой налево. Затем дети идут парами через центр и снова перестраиваются в колонну друг за другом, проходя мимо стойки, берут палки, каждый держит палку в правой, руке вертикально, один конец на плече.

**Построение в звенья.** Дети выстраиваются в колонну друг за другом. Воспитатель дает команду: «Звеньевые, ко мне!» Ведущие одновременно выводят свои звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения с палками**

1) «Палку вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка в обеих руках внизу. Палку вытянуть вперед, поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает его, предлагает детям принять исходное положение и командует: «Палку вперед, вверх, вниз», следит, чтобы дети смотрели на палку, когда она наверху.

2) «Повороты в стороны, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка в двух руках внизу. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Во время поворотов педагог, следит, чтобы дети не переступали ногами, не приподнимали пятки от пола, поворачивали не только корпус, но и голову. При повороте вправо дети говорят «вправо», воспитатель говорит «прямо».

3) «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги шире плеч, палка внизу. Наклониться вперед, палкой коснуться носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. При выполнении упражнения воспитатель напоминает, что нельзя сгибать ноги в коленях.

4) «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально, один конец упирается в пол, другой в обеих руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз. Воспитатель напоминает, что во время приседания надо приподнимать пятки от пола, спину держать прямо.

5) «Поскоки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка на плечах в обеих руках. Дети выполняют 8 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**Перестроение из звеньев в колонну.** Дети проходят мимо стойки, складывают палки.

**Ходьба.** Проводится так же, как и в средней группе.



Рис. 47



Рис. 48

## **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

### **1.**

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 47). Повторить 6 раз.

4. «Полочки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в



локтях. Развести руки в стороны; вернуться в исходное положение (рис. 48). Повторить 6 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

## 2.

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним). Бег. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить, 5 раз.

2. «Качели». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2—3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться (рис. 49). Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать восемь прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

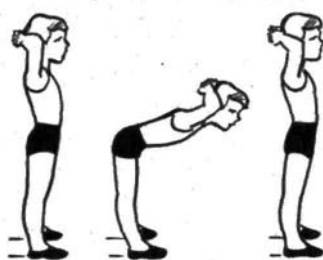


Рис. 49

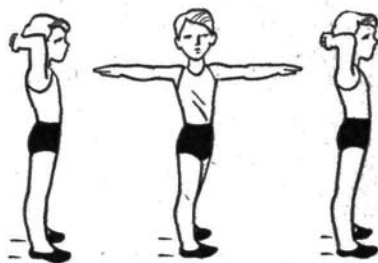


Рис. 50

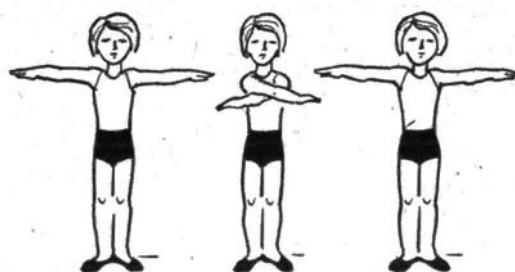


Рис. 51

## 3.

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движение влево (рис. 50). Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». Я. п.: ноги т- пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны (рис. 51). Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь 8 прыжков.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### 4. (С флажками)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить, 7 раз.

5. «Ножницы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

#### 5. Петушки

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение (рис. 52). Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И.п.; ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Выполнить хлопок под левым коленом (рис. 53). Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

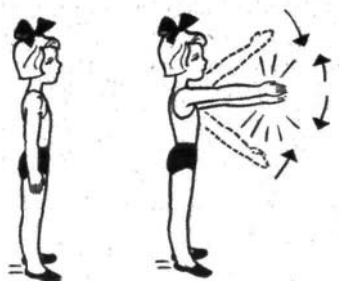


Рис. 52

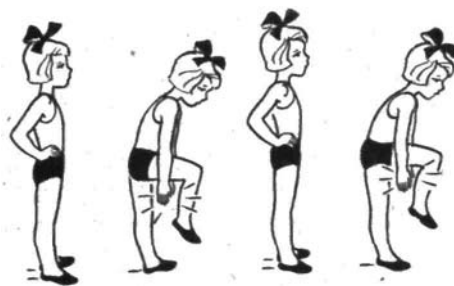


Рис. 53

#### 6. (С обручем)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

##### Обще развивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз» (рис 54).

Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Приседание, обруч вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 55). Повторить 5 раз.

4. «Пролезть в обруч». И. п.: то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение (рис. 56). Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

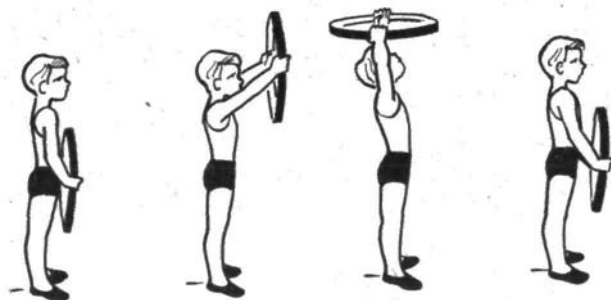


Рис. 54



Рис. 55

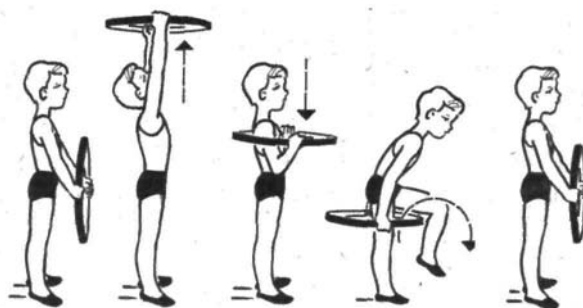


Рис. 56

7.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Полочки». И, п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться в правую сторону, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки за спиной. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

#### **8. (С веревкой)**

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

#### **Общеразвивающие упражнения с веревкой**

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Положи веревку». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через веревку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону (рис. 57). Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И.п.: тоже. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз (рис. 58). Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

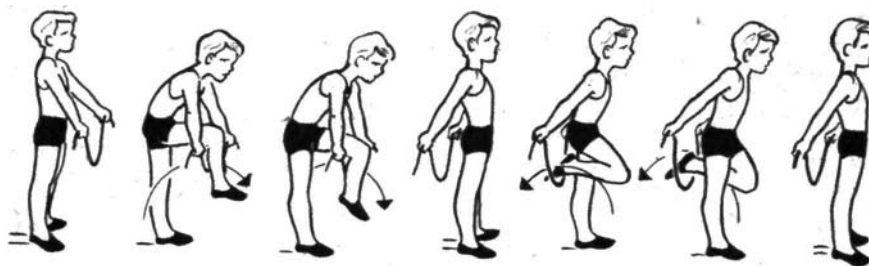


Рис. 57

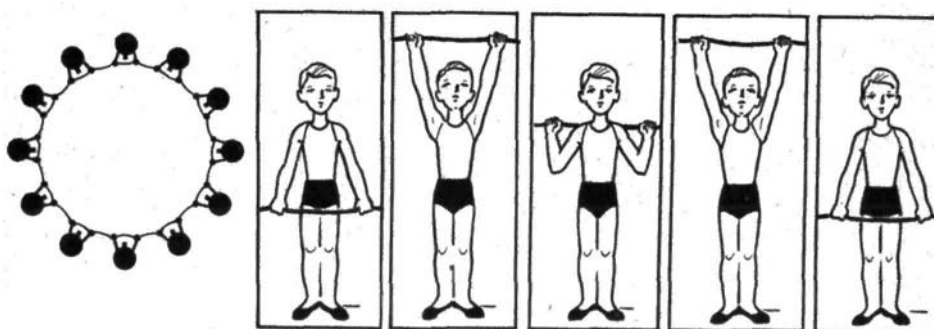


Рис. 58

## 9. Зима

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 8 раз.

4. «Бросание снежков». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой (рис. 59). Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

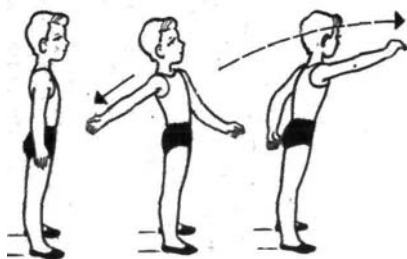


Рис. 59

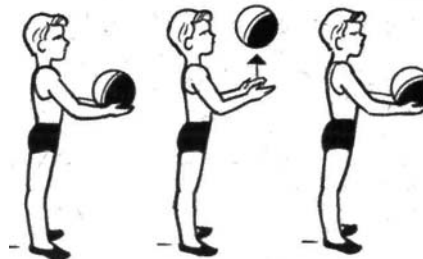


Рис. 60

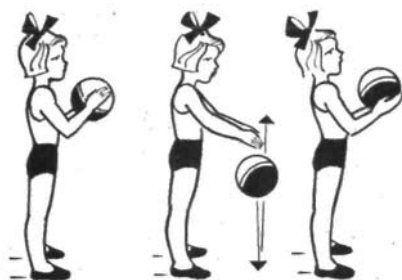


Рис. 61

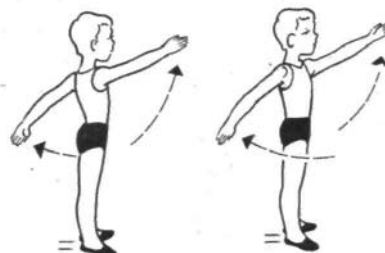


Рис. 62

## 10. (С мячом)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Подбрось и поймай мяч двумя руками». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу в обеих руках. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками (рис. 60). Повторить 6 раз.

2. «Прокати мяч вокруг себя». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем вокруг левой, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Повороты с мячом». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Поймать мяч». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросить мяч об пол и поймать (рис. 61). Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

## 11.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение (рис. 62).

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз,

3. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Повороты в стороны, руки вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 12. (С палкой)

Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары. Широкий бег. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с палками

1. «Палку к груди». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка Внизу, Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение (рис. 63). Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, палка вверху, Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 64). Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 65). Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение (рис. 66). Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

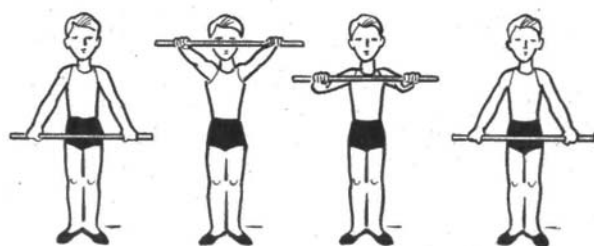


Рис. 63



Рис. 64

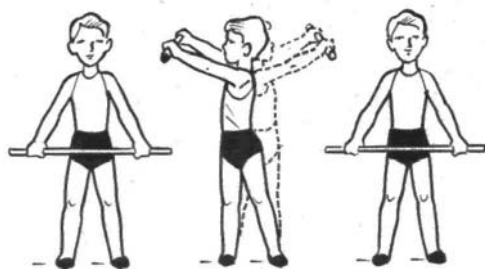


Рис. 65

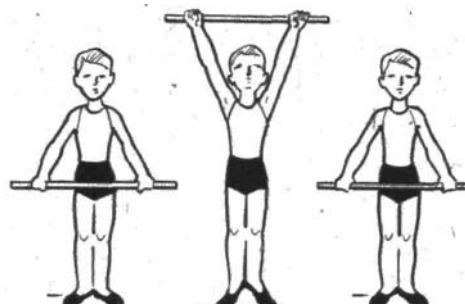


Рис. 66

## 13. Самолеты

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Мотор». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Самолеты летят» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Самолеты приземлились». И. п.: ноги — пятки вместе, носки Врозь, руки внизу. Встать на правое колено, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же выполнить, встав на левое колено. Повторить 4 раза.

4. «Пропеллер». И.п.: ноги расставлены, руки внизу. Круговые движения прямыми

вытянутыми руками, вперед - в стороны, после нескольких движений руки опустить. Повторить 5 раз.

5. «Путь свободен». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### 14. (С веревкой)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестраиванием в два круга. Построение в один круг.

##### Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, вверх, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Заборчик». И. п.: то же. Поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на нее веревку, выпрямиться (рис. 67). Так же поднять левую ногу. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе, все стоят друг за другом по кругу. Наклониться влево, поднять веревку над головой, вернуться в исходное положение (рис. 68). То же выполнить вправо. Повторить 6 раз.

4. «Положить веревку на пол». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с веревкой внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, поднять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание, веревку вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Веревку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Веревку вытянуть вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

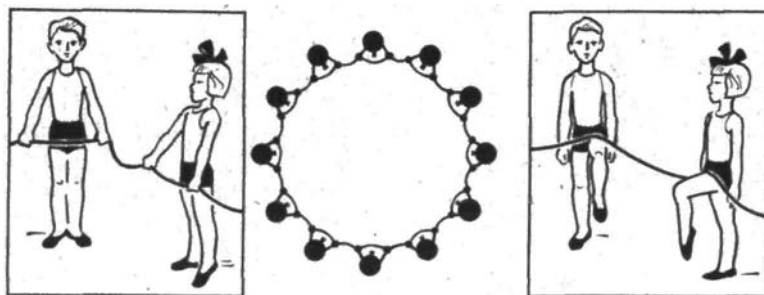


Рис. 67

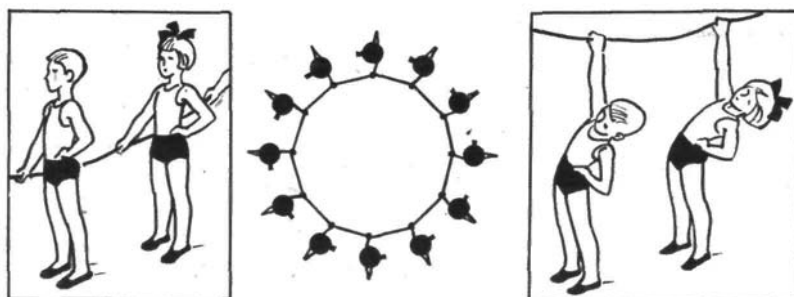


Рис. 68

#### 15. Петрушки

Ходьба в колонне. Ходьба парами на носках. Бег. Построение в звенья.

##### Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить четыре

скользящих хлопка вытянутыми руками, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, развести руки в стороны ладонями вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. Л 3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», выпрямиться. То же выполнить, поднимая левую ногу. Повторить 6 раз.

4. «Хлопки над головой». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 16. (С обручем)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на внешних краях стоп, руки за головой. Построение в звенья.

### Обще развивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, посмотреть в него — «в окошко», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обручверху. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Пролезание в обруч». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, перевести на плечи, пролезть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Подняться на носки, обруч держать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

6. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед». И. п.: ноги вместе, обруч на плечах, руками держать обруч. Выполнить 12 прыжков, продвигаясь вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить прыжки 12 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 17.

Ходьба в колонне. Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Мельница». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить четыре круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Обхвати колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Согнуть колени, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Ножницы». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. Повторить 6 раз.

5. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны — вместе». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны — вместе, походить на месте и вновь повторить



прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

### 18. (С мячом)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Подбросить мяч». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя фуками. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Переложить мяч под ногами». И. п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч под ногами вправо, затем влево, выпрямить ноги (рис. 69). Повторить 6 раз.

4. «Положить мяч на пол». И. п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, 4 руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Мяч вперед». И. п.: то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Рис. 69



Рис. 70

### 19.

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Руки за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки, в стороны, положить за голову, опустить. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Руки к плечам». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить (рис. 70). Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки с продвижением вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 20. (С палкой)

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, вперед, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Палку за колено». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в исходное положение (рис. 71). Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу (вертикально), другой в двух руках. Присесть, встать (рис. 72). Повторить 7 раз.

6. «Палку за плечи». Я. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

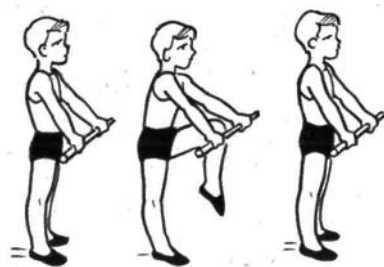


Рис. 71

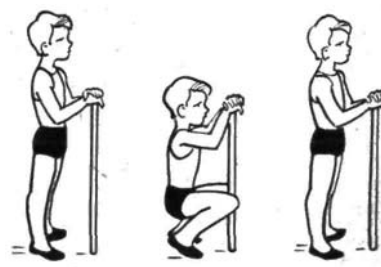


Рис. 72

## 21.

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья

### Общеразвивающие упражнения

1. «Мельница». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками перед грудью, опустить руки. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить три небольших полуприседания, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Ножницы». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И. п.: ноги — пятки/ вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

### Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в старшей группе

Сентябрь: 1. 2,

Октябрь: 3. 4. (С флажками.)

Ноябрь: 5. Петрушки. 6. (С обручем.)

Декабрь: 7. 8. (С веревкой.)  
Январь: 9. Зима. 10. (С мячом.)  
Февраль: 11. 12. (С палкой.)  
Март: 13. Самолеты. 14. (С веревкой.)  
Апрель: 15. Петрушки. 16. (С обручем.)  
Май: 17. 18. (С мячом.)  
Июнь: 19. 20. (С палкой.)  
Июль: 21. 18.  
Август: 19. 20. (С палкой.)

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

К 7 годам прибавка в весе у ребенка составляет 3,5—4 кг, рост увеличивается в среднем на 10 см. Происходит дальнейшее развитие высшей нервной деятельности, повышается работоспособность сердечной системы. Движения становятся более координированными и точными. Наряду с основными движениями развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук. В результате целенаправленного обучения развивается наблюдательность, произвольное запоминание.

Взросшие физические и психические возможности позволяют, требовать от детей большей самостоятельности в выполнении различных действий. Дети начинают понимать, что ежедневное выполнение утренней гимнастики необходимо. Поэтому более осознанно подходят к выполнению упражнений.

Утренняя гимнастика продолжается 10—12 мин и состоит из 5—6 общеразвивающих упражнений, которые повторяются 8—10 раз. Длительность бега 35—40 с, дети выполняют одновременно 8 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Такое чередование повторяется 4 раза.

Виды ходьбы в колонне разнообразны: парами, врассыпную, через центр, по диагонали, змейкой, по кругу, со сменой направления.

Бег может быть: змейкой, парами, не держась за руки, врассыпную.

В утреннюю гимнастику включаются всевозможные виды поскоков: на двух ногах на месте; на двух ногах, продвигаясь вперед; ноги в стороны, вместе, поочередно на правой и на левой ноге, со скакалкой. Включаются такие профилактические упражнения для стоп, какие проводятся в старшей группе детского сада.

При проведении общеразвивающих, строевых упражнений, ходьбы, бега и поскоков воспитатель в основном использует слово (объяснение, напоминание, указание), так как большая часть физических упражнений по существу повторяет программу старшей группы с некоторыми усложнениями. Всё больше используются мелкие физкультурные пособия: обручи, палки, большие и маленькие мячи, скакалки, индивидуальные шнуры, веревка. Флажки в подготовительной группе использовать нецелесообразно, они слишком легки для детей этого возраста. Для проведения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в звенья по ходу движения. Расстояние друг от Друга проверяют на глаз.

Исходные положения для туловища, рук, ног при выполнении упражнений такие же, как и в старшей группе. Иногда можно предлагать детям упражнения из исходного положения сидя верхом на гимнастической скамейке.

Во второй половине года общеразвивающие упражнения могут проводиться под счет «раз, два, три, четыре».

Общеразвивающие упражнения для рук чаще даются четырехчастные из более сложных исходных положений. Общеразвивающие упражнения для туловища используются все: и наклоны вперед, и наклоны в стороны, и повороты в стороны. Упражнения для ног, также остаются прежними: приседания, полуприседания, сгибание поочередно; левой и правой ноги в колене, сгибание колен одновременно, выставление ноги, подъем на носки. Дети берут сами мелкие физкультурные пособия со стоек. Если стоек нет, то дежурные заранее могут разложить пособия на стулья.

Выдох во время выполнения общеразвивающих упражнений сопровождается

произнесением коротких звуков и слов. Но, лучше, если воспитатель будет напоминать детям о выдохе, например: «раз, два, три, выдох».

Общеразвивающие упражнения подбираются в такой последовательности: если их пять, то они чередуются так же, как и в старшей группе.

Если шесть:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук;
- 5) для туловища;
- 6) для ног.

Возможен и такой подбор:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для туловища;
- 5) для ног;
- 6) для туловища;
- 7) для ног (поскоки).

### **Методика проведения утренней гимнастики в подготовительной к школе группе**

Дети надевают физкультурную форму и строятся в колонну. Назначаются звеньевые.

**Ходьба в колонне.** Воспитатель следит за осанкой детей.

**Бег змейкой (40 с).** После бега дети идут в колонне через центр зала.

**Ходьба четверками (разведением).** Воспитатель дает команду: «Один направо, другой налево». Дети расходятся; затем идут через центр парами, в центре одна пара идет направо, другая налево, в центре пары опять сходятся, дети идут четверками. Так же как постепенно дети сходились; выстраиваясь четверками, они расходятся и строятся в колонну. Проходя мимо стойки или стульев, дети берут скакалки и несут их в правой руке.

**Построение в звенья.** По ходу движения дети перестраиваются в звенья, на, глаз определяют расстояние от себя до товарища.

**Общеразвивающие упражнения со скакалками.** Так как комплекс упражнений хорошо знаком детям, воспитатель требует от ребят большей организованности при выполнении каждого упражнения.

1. «Скакалку за плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в обеих руках внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 8 раз. Воспитатель следит, чтобы дети хорошо разводили локти, когда переводят скакалку за плечи.

2. «Наклоны вперед». И. п.: стоя на коленях, скакалка в обеих руках внизу. Наклониться вперед, положить скакалку на пол, выпрямиться, взять скакалку, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель предлагает детям во время наклона класть скакалку на пол как можно дальше. После четырехкратного выполнения упражнения можно перейти на счет «раз, два, три, четыре».

3. «Перешагни через скакалку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу в обеих руках. Перешагнуть через скакалку правой ногой, затем левой, выпрямиться, перенести скакалку вперед и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель четко подает команду: «Перешагнуть через скакалку правой ногой, \_\_\_\_\_ левой, выпрямиться, перехватить скакалку». Дыхание в этом упражнении произвольное. Не следует добиваться от детей одновременного выполнения упражнения.

4. «Повороты на скакалке». И. п.: скакалка развернута, ее ручки в обеих руках, ноги на ширине плеч стоят на скакалке. Повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево,

выпрямиться. Повторить 8 раз. Воспитатель показывает детям исходное положение, следит, чтобы ноги стояли устойчиво, не изменяли своего положения при поворотах.

5. «Прыжки через скакалку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в руках развернута за спиной. Выполнить одновременно 8 прыжков, чередуя их ходьбой. Повторить 4 раза. Прыжки воспитатель регулирует счетом и легким взмахом руки.

**Перестроение из звеньев в колонну.** Воспитатель предлагает сложить скакалки вчетверо, повернуться кругом и перестроиться в колонну. По ходу движения дети складывают скакалки на стулья.

Утренняя гимнастика заканчивается ходьбой в колонне. Дети уходят из зала.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

### 1.

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение (рис. 73). Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте, на двух ногах», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

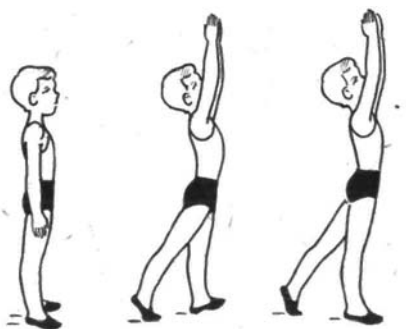


Рис. 73

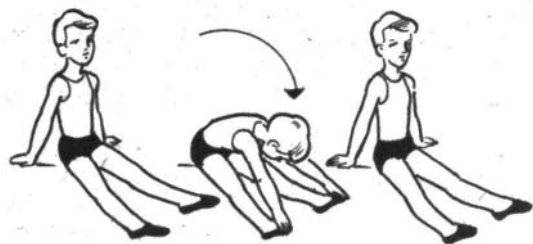


Рис. 74

### 2.

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения.

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на Поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И. п.: ноги—пятка вместе, носки врозь, руки

внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». Я.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади, на полу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение (рис. 74). Повторить 7 раз.

6. «Прыжки вперед-назад», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

### 3.

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала с перестроением в два круга. Построение в звенья.

#### Обще развивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в исходное, положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: сидя, ноги вместе; руки внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Хлопок над головой». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть над головой, одновременно подняться на носки, развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Повороты, руки вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед, вернуться в исходное, положение. Повторить 8 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И. п.: ноги — пятки вместе, Носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

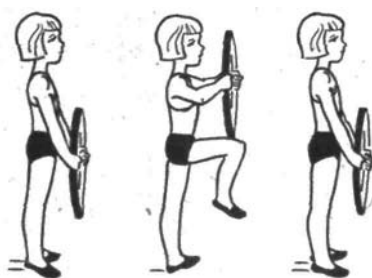


Рис. 75

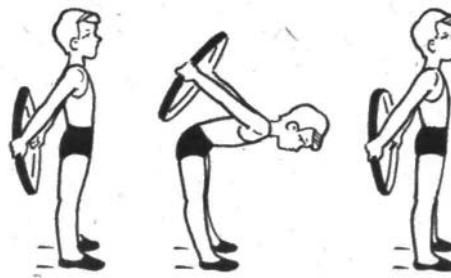


Рис. 76

### 4. (С обручем)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъёмом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. «Обруч на плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, перевести на плечи, поднять снова вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты, обруч вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо (влево), обруч перевести вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Обруч на колено». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить на нее, вертикально обруч, вернуться в исходное положение (рис. 75). Повторить 8 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч обруч сзади в обеих руках. Наклониться, поднять обруч, вернуться в исходное положение (рис. 76). Повторить 7 раз.

5. «Пролезть в обруч». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять

обруч вверх, пролезть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, походить и снова прыгать 14 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 5. Цапли

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Цапля машет крыльями». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Цапля достает лягушку из болота». И. п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой (рис. 77). Повторить 8 раз.

3. «Цапля стоит на одной ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Цапля глотает лягушку». И. п.: сидя на коленях (на пятках), руки вниз. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в исходное положение (рис. 78). Повторить 7 раз.

5. «Цапля стоит в камышах». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Цапля прыгает». И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

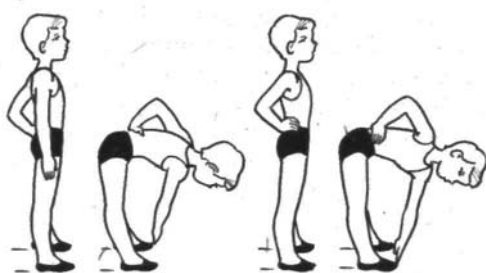


Рис. 77

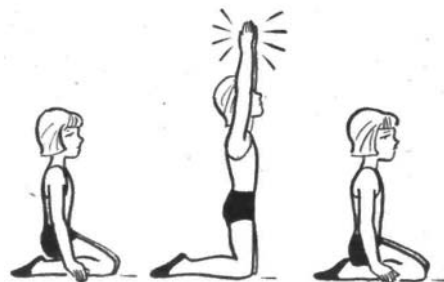


Рис. 78

## 6. (С веревкой)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в круг.

### Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вверх». И. д.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка левая на поясе (дети стоят друг за другом). Наклониться влево, рука с веревкой поднимается вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить, держа веревку левой рукой. Повторить 4 раза.

3. «Заборчик». И. п.: ноги: — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, положить на нее веревку, опустить руки, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Веревку к ногам». И. п.: сидя, ноги в стороны, веревка внизу. Наклониться вперед, веревкой дотронуться до носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку перевести вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Веревку за плечи». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, подняться на носки, перевести веревку за плечи, опуститься на всю ступню, опять поднять веревку и подняться

на носки, вернуться, в исходное положение. Повторить 8 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

7.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки к плечам». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Взмах прямой ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение (рис; 79). Повторить 8 раз.

4. «Раскачивание рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать руками впереди назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.

5. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз,

6. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, походить, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Рис. 79

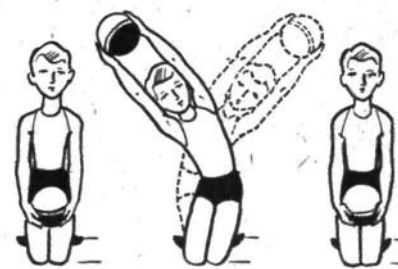


Рис. 80



Рис. 81

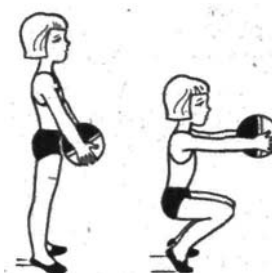


Рис. 82

#### **8. (С мячом)**

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках по диагонали через зал. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. «Мяч к груди». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Поднять мяч вперед, к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (рис. 80). Повторить 8 раз.

3. «Переложить мяч из одной руки, в другую под ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднять правую (левую) ногу, переложить мяч, вернуться в Исходное положение (рис. 81). Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых



руках. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз;

5. «Приседание, мяч вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, мяч держать перед собой, вернуться в исходное Положение (рис. 82). Повторить 7 раз.

6. «Мяч вверх». И. п.: то же. Поднять мяч вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

## 9. Зима

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Согрей плечи». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, хлопнуть по противоположным плечам, опять развести, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Страхни снег». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, наклониться вперед, похлопать по коленям — «отряхнуть снег», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Согрей ноги». И.п.: сидя, руки внизу, ноги вместе. Развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Лепка снежков». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, хлопнуть, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Бросание снежков». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую (левую) руку назад, в сторону, резким движением перевести вперед — «бросить снежок», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Снеговик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз. 7.

7. «Прыжки с хлопками». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 14 прыжков на месте на двух ногах, одновременно хлопать по бокам, ходьба на месте и вновь 14 прыжков.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Рис. 83

## 10. (С палкой)

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, на плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, опять поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Палку к ногам». И. п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Дотронуться палкой носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Палку за колени». И. п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Согнуть ноги в коленях, палку вытянуть вперед, перевести ее за колени, вернуться в исходное положение (рис. 83). Повторить 7 раз.

4. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево (вправо), палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально (один конец на полу), палку держать двумя руками. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

6. «Палку вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в исходное положение.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 11.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба по-медвежьей, руки за головой. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Руки за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести за голову, в стороны, вернуться в исходное положение. Повторять 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Взмах прямой ногой». И. п.: ноги вместе, руки внизу, сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Наклониться вперед, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Сгибание колен». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки сзади. Согнуть правую (левую) ногу в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки, ноги в стороны-скрестно». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков ноги в стороны-скрестно, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

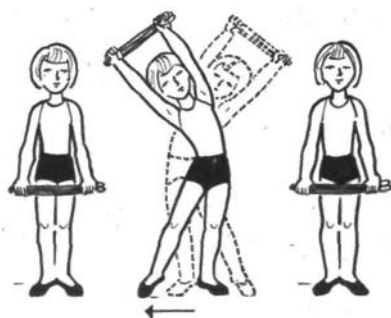


Рис. 84

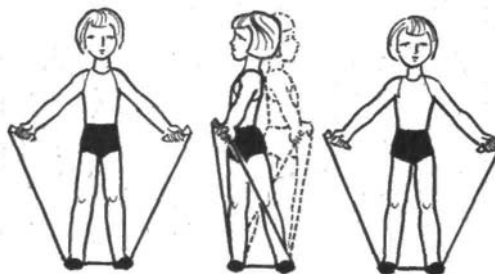


Рис. 85

## 12. (Со скакалкой)

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба на носках. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. «Скакалку за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за голову, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Наклониться вперед, достать скакалкой носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Сгибание ног в коленях». И. п.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях. Вытянуть руки со скакалкой вперед, согнуть ноги в коленях, скакалку перевести за колени, ноги и руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Наклониться вправо, правую ногу отставить в сторону, одновременно скакалку поднять вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево (рис. 84). Повторить 8 раз.

5. «Скакалку вперед, к груди, вперед». И. п.: то же. Вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки, скакалку перевести к груди, опуститься на всю ступню, вновь вытянуть

руки вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Повороты в стороны». И. п.: стоя на скакалке, ноги на ширине, плеч, ручки скакалки в руках. Повернуться вправо (влево), Выпрямиться (рис. 85). Повторить 8 раз.

7. «Прыжки через скакалку». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, держа ручки скакалки, вновь повторить прыжки через скакалку.

Если дети не могут прыгать через скакалку, то можно положить скакалку на пол и несколько раз перепрыгнуть через нее.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

### 13.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

1. «Мельница». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Сделать четыре круговых движения прямыми руками перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Повороты в стороны с разведением рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Достань коленом до вытянутых рук». Я. л.: ноги — пятки вместе, носки врозь; руки впереди. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в исходное положение (рис. 86). Повторить 8 раз.

4. «Руки к плечам». И. п.: на коленях, сидя на пятках, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них, одновременно приподняться, на колени, перевести руки, к плечам, опускаясь на пятки, вновь поднять руки вверх и подняться на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, встать. Повторить 7 раз.

6. «Достать носок ноги». И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки с поворотом кругом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Четырьмя прыжками (ноги вместе) повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав три поворота, походить на месте и еще раз четырьмя прыжками повернуться кругом.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

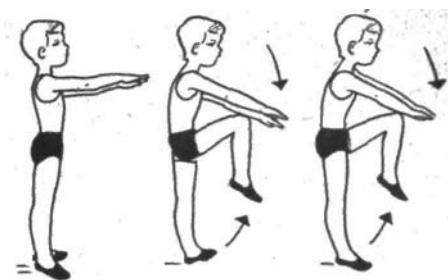


Рис. 86

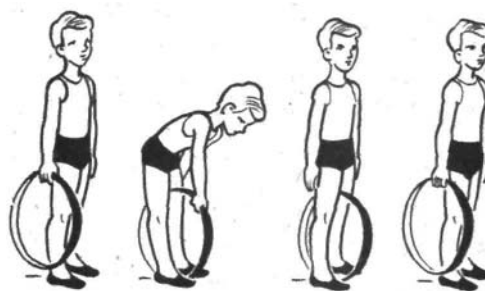


Рис. 87

### 14. (С обручем)

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба по-медвежьей, руки на поясе. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Переложить обруч из одной руки в другую». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить обруч из правой руки в левую, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обручверху. Наклониться вправо

(влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Обруч на колено». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, согнуть правую ногу, достать ею обруч, опустить ногу. То же выполнить, поднимая левую ногу. Повторить 6 раз.

4. «Положи обруч на пол, не сгибая ног». И.п.; ноги на ширине плеч, обруч внизу. Наклониться, не сгибая колен, положить обруч, выпрямиться, Наклониться, взять обручу вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Поставь обруч». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу в правой руке. Наклониться вперед, поставить обруч между ступнями, выпрямиться (рис. 87). Повторить 6 раз.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 16 прыжков на месте, спокойно походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 15. Цапли

Этот комплекс утренней гимнастики проводится так же, как и комплекс № 5. После четвертого упражнения выполняется новое. Затем следуют упражнения: «Цапля стоит в камышах», «Цапля прыгает».

1. «Цапля машет крыльями». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Цапля достает лягушку из болота». И. п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой (рис. 77). Повторить 8 раз.

3. «Цапля стоит на одной ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Цапля глотает лягушку». И. п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в исходное положение (рис. 78). Повторить 7 раз.

5. «Цапля шагает по болоту». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить четыре шага на месте, высоко поднимая ноги в коленях, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

6. «Цапля стоит в камышах». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Цапля прыгает». И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

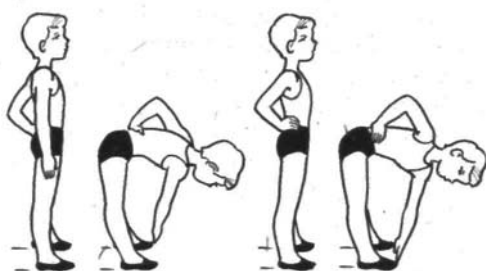


Рис. 77

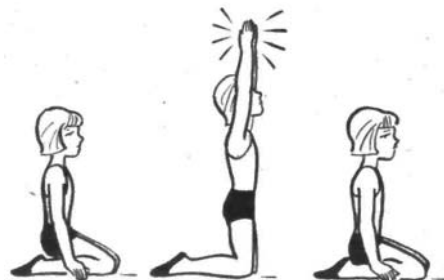


Рис. 78

## 16. (С палкой)

Ходьба в колонне. Бег парами. Ходьба через центр зала парами. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

1. «Палку вверх, на плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны». Я. и.: сидя по-турецки, палка внизу. Повернуться вправо (влево), положить палку за спину на пол, выпрямиться, повернуться, взять палку, выпрямиться (рис. 88). Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Выполнить три небольших полуприседания, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться (рис. 89). Повторить 8 раз.

5. «Присесть, палку вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Присесть, палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Палку к груди». И. п.: то же. Поднять палку, вперед, подняться на носки, перевести палку к груди, опуститься на всю ступню, снова вытянуть руки с палкой вперед, подняться

7. на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Рис. 88

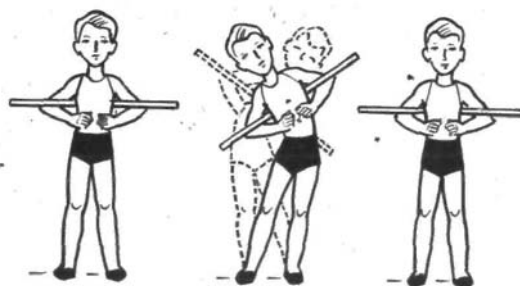


Рис. 89

## 17.

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Хлопни под коленями». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Мельница». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

6. «Наклоны в стороны», И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, ходьба на месте, вновь повторить

прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## 18. (С мячом)

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на носках по диагонали зала. Построение в звенья.

### Общеразвивающие упражнения

1. «Подбросить мяч и поймать его». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Прокати мяч». И. п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу. Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой ноги, вернуться в исходное положение (рис. 90). Повторить 7 раз.

5. «Приседание, мяч вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки вокруг мяча». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, мяч на полу. Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

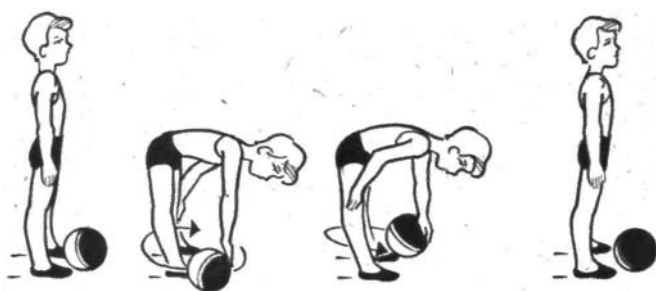


Рис. 90



Рис. 91

## 19. Физкультурники

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба через центр зала парами. Построение в звенья.

### Обще развивающее упражнения

1. «Пловцы». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз,

2. «Штангисты». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Согни ноги». Я.п.: сидя, ноги вместе, опереться руками о пол сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в исходное положение (рис. 91). Повторить 7 раз.

4. «Гантели». И. п.: ноги на ширине - плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Стойка пловца». И. п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны – вместе». Я. га.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны – вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## **20. (С палкой)**

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой направления. Построение в звенья.

### **Общеразвивающие упражнения с палкой**

1. «Палку вверх, на плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз.

2. «Палку к ногам». И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в исходное Положение. Повторить 7 раз.

3. «Палку за колени»; И. п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Повороты в стороны, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево – вправо, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## **Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы**

Сентябрь: 1. 2.

Октябрь: 3. 4. (С обручем.)

Ноябрь: 5. Цапли. 6. (С веревкой.)

Декабрь: 7. 8. (С мячом.)

Январь: 9. Зима. 10. (С палкой.)

Февраль: 11. 12. (Со скакалкой.)

Март: 13. 14. (С обручем.)

Апрель: 15. Цапли. 16. (С палкой.)

Май: 17. 18. (С мячом.)

Июнь: 19. Физкультурники. 20. (С палкой.).

Июль: 17. 18.

Август: 19. 20.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

Особую ценность приобретает утренняя гимнастика, если она проводится на открытом воздухе. Двигательная активность ребенка на воздухе — лучшее средство для укрепления его здоровья.

Летом утреннюю гимнастику рекомендуется проводить во всех возрастных группах. В сухую осеннюю погоду — в старшей и подготовительной к школе группах. Практика показала, что вполне возможно упражнения с мелкими физкультурными пособиями проводить на открытом воздухе. Так как трудно предусмотреть различные колебания температуры воздуха, необходимо большое внимание уделять одежде детей во все сезоны. Она должна быть теплой, не затрудняющей движения. Конечно, качество движений, выполняемых на воздухе, будет несколько отличаться от утренней гимнастики, проводимой в помещении. Но польза от этого огромная. При выполнении упражнений на воздухе ребенок дышит более свободно и естественно. В прохладную погоду можно ускорить темп выполнения каждого упражнения. Особенно это рекомендуется в старшей и подготовительной группах.

Утренняя гимнастика проводится на площадке. Ходьба в колонне непродолжительная и порой заменяется другими видами ходьбы: змейкой, врассыпную, за первым и последним, по диагонали, по кругу. Не рекомендуется проводить ходьбу с многочисленными перестроениями, так как это замедляет темп и дети могут охладиться.

Построение детей для выполнения общеразвивающих упражнений различно: в звенья, в круг, в две шеренги, стоящие напротив друг друга, врассыпную.

При проведении гимнастики на открытом воздухе используются упражнения для туловища из исходного положения стоя. Исходные положения сидя и лежа исключаются. Нецелесообразно рекомендовать и такие упражнения для плечевого пояса, как руки вверх, руки к плечам, руки за голову, наклоны туловища в стороны, когда дети держат руки внизу: амплитуда этих движений небольшая, темп замедлен, и все это может привести к охлаждению детей.

Упражнения для ног остаются теми же, что и при проведении гимнастики в помещении, т. е. полуприседания, приседания, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях, поскоки, подъем на носки. Поскоки самые несложные: на двух ногах на месте и на двух ногах с продвижением вперед. Руки при этом всегда внизу. Количество прыжков не изменяется. Особую важность приобретает ходьба между поскоками. Она дает отдых мышцам ног, нормализует дыхание детей.

Профилактические упражнения для стоп в утреннюю гимнастику на открытом воздухе не включаются. Замедленный темп, уличная обувь не дадут должного эффекта при выполнении этих упражнений.

Физкультурные пособия (флажки, обручи, палки) используются в сухую погоду, лучше раздавать их заранее до начала гимнастики (в помещении). При этом ходьба, бег в колонне, перестроения дети выполняют с пособиями, лишь немного замедляется темп.

Для музыкального сопровождения утренней гимнастики на открытом воздухе, так же как и в помещении, воспитатель использует бубен.

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ (ОСЕНЬЮ)**

### **1.**

Ходьба в колонне. Бег в колонне (20 с). Ходьба с остановками по сигналу воспитателя. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Полочки». И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях перед грудью. Руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Присесть, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Руки вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег (25 с). Ходьба.

### **2. (С флажками)**

Ходьба и бег в колонне. Ходьба змейкой, за воспитателем. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. «Раскачивание рук с флажками». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Одновременно переводить руки назад-вперед. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу вдоль туловища. Наклониться вперед, достать палочками ноги, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Полуприседание, флажки назад». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу вдоль туловища. Слегка присесть, отвести флажки назад, вернуться в исходное поло-



жение. Повторить 5 раз.

4. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками вверх. Наклониться вправо (влево), выпрямиться- Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки вниз. Присесть, флажки вытянуть вперед, встать. Повторить 5 раз.

6. «Флажки в стороны». И. п.: то же. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

### 3.

Ходьба в колонне. Ходьба за первым и последним. Бег в колонне. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Хлопушки». И. п.: ноги параллельно, руки вниз. Хлопнуть перед собой прямыми руками, хлопнуть сзади, опустить. Повторить 8 раз.

2. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч руки вниз. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль Туловища вверх, левая — вниз, выпрямиться. То же выполнить, наклоняясь влево. Повторить 6 раз.

3. «Полуприседание, руки назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Слегка присесть, руки отвести назад, встать. Повторить 7 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклониться вперед, колени не сгибать, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте на двух ногах». Я. д.: ноги параллельно, руки вниз. Выполнить 12 прыжков на месте, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

### 4. Портные

Ходьба и бег в колонне. Ходьба со сменой ведущего за первым и последним. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Ножницы». И. п.: ноги параллельно, руки в стороны. Скрестить прямые руки впереди, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Челнок». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Машина работает». И. п.: ноги параллельно, руки сзади. Поднять правое колено/опустить, поднять левое колено, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Тянуть резину». И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад, вернуться в Исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

### 5. Самолеты

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба с остановками на сигнал воспитателя. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Мотор». И.п.; ноги параллельно, руки вниз. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Ремонт колес». И.п.: ноги параллельно, руки вниз. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено. Повторить 6 раз.

4. «Самолеты взлетают». И.п.: то же. Присесть, руки вытянуть в стороны, встать. Повторить 6 раз.

5. «Самолеты летят». И.п.: то же. Поднять руки в стороны опустить. Повторить 7 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Бег врассыпную. Ходьба в колонне.

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ (ОСЕНЬЮ)**

### **1.**

Ходьба и бег в колонне. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И, п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть под ним, выпрямиться, то же выполнить, но хлопнуть под левым коленом. Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, руки в стороны, выпрямиться, повернуться влево, руки в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на двух ногах». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, походить на месте и вновь повторить Прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

### **2.**

Ходьба в колонне. Бег по кругу. Ходьба по диагонали зала. Построение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вперед». И.п.: ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки в стороны, вытянуть вперед, развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Подъем на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Подняться -на носки, выпрямиться. Повторить 8 раз.

4. «Наклоны вперед, руки скользят вдоль ног». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, обе руки медленно движутся вдоль ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. «Полуприседание, руки вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Слегка присесть, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Раскачивание рук». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Одновременно двигать руками назад-вперед. Повторить 8 раз.

Бег по кругу. Перестроение в колонну. Ходьба.

### **3.**

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Перестроение в звенья.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки в стороны». И. п.: ноги параллельно, руки внизу. Вытянуть руки вперед, перевести в сторону, снова вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги, на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, руки развести в стороны, выпрямиться, то же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Полуприседание руки назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Слегка присесть, отвести руки назад, встать. Повторить 7 раз.

4. «Поочередное раскачивание рук». И. п.: ноги параллельно, руки внизу. Поочередно раскачивать руками вперед-назад. Повторить 8 раз.

5. «Хлопки по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

6. «Поскоки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 16 прыжков, попеременно выставляя ноги (правая вперед, левая назад и наоборот), ходьба на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### **4. (С палкой)**

Ходьба и бег по кругу с палкой на плечах. Ходьба со сменой направления (за первым и последним). Построение в звенья.

##### **Общеразвивающие упражнения с палкой**

1. «Палку вперед». И. п.: ноги параллельно, палка в обеих руках внизу. Вытянуть руки с палкой вперед, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Палку на колено». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, правым коленом достать палку, выпрямиться, снова перевести палку вперед, под левое колено, выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Положи палку». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вперед, положить палку, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться. Повторить 4 раза.

5. «Полуприседание». И. п.: ноги—пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Слегка присесть, палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Палку к груди», И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Палку перевести вперед, к груди, опустить. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег в колонне с палкой на плечах. Ходьба.

#### **5.**

Ходьба в колонне. Бег по кругу. Ходьба со сменой направления. Построение в круг.

##### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Поочередное раскачивание рук». И. п.: ноги параллельно, руки внизу. Поочередно раскачивать руками вперед-назад. Повторить 8 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Обхватить колено». И. п.: ноги — пятки вместе, носки, врозь, руки внизу. Поднять правое колено, обхватить его руками, выпрямиться, так же обхватить левое, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Хлопки перед грудью». И. п.: то же. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладони, опустить. Повторить 7 раз.

5. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 16 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

#### **6. Самолеты**

Ходьба в колонне. Бег по кругу с переменной направления (направо, налево). Ходьба по кругу с остановкой на сигнал воспитателя. Построение в круг.

##### **Общеразвивающие упражнения**

1. «Мотор». И.п.; ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Ремонт колес». И.п.: ноги параллельно, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено. Повторить 6 раз.

4. «Путь свободен». И. п.: ноги на Ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, приложить правую руку к глазам в виде козырька, выпрямиться, выполнить то же движение, но повернуться влево. Повторить 8 раз.

5. «Самолеты взлетают». Щ.п.: слегка присесть, руки внизу. Выпрямиться (встать), руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Самолет летит». И.п.: ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 8 раз.

Перестроение в колонну. Бег врассыпную. Ходьба.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребенок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребенку надо создать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

С этих позиций и надо вести работу с семьей по вопросу организации утренней гимнастики дома. Формы и методы пропаганды среди родителей обычные: индивидуальные беседы посещения на дому, консультации воспитателей, методистов, заведующих, врачей, музыкальных работников. Наиболее убедительным фактом для родителей является наблюдение за детьми, выполняющими утреннюю гимнастику. Частичный показ упражнений можно организовать во время родительских собраний, тема которых различна: «Значение утренней гимнастики для детей дошкольного возраста», «Организация утренней гимнастики в семье», «Если хочешь быть здоров...» и т.д. Несомненно, доклады на этих собраниях должны раскрывать методику, характеризовать организационные моменты утренней гимнастики, которые можно использовать в семье. Если это не предусмотреть, то родители будут проводить утреннюю гимнастику с детьми не систематически.

Необходимо объяснить родителям, что утренняя гимнастика — это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребенок выезжает с родителями на отдых.

При оформлении уголков для родителей желательно включать небольшие статьи, раскрывающие условия проведения утренней гимнастики дома, помещать комплексы упражнений, которые проводятся в данной группе в настоящее время. Воспитателям следует помнить, что такие виды ходьбы, как ходьба змейкой, врассыпную и т. д., которые возможны только при коллективном проведении, нельзя рекомендовать родителям.

В беседах и консультациях с родителями воспитателям надо разъяснить, что во время утренней гимнастики у ребенка учащается дыхание, розовеет лицо, он может и немного вспотеть. Все это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности.

Наблюдая за детьми, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребенка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Совместные усилия работников дошкольных учреждений и родителей, единство требований в организации и проведении утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

От автора

Организация и методика проведения утренней гимнастики в детском саду

Утренняя гимнастика в первой младшей группе

Утренняя гимнастика во второй младшей группе

Утренняя гимнастика в средней группе

Утренняя гимнастика в старшей группе

Утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе

Утренняя гимнастика на открытом воздухе

Работа с родителями

ИБ № 1832

**Клара Семеновна Бабина**  
**Комплексы утренней гимнастики в детском саду**

Редактор В. А. Салахетдинова

Художники В. М. Бородин, В. М. Прокофьев

Художественный редактор Л. Ф. Малышева

Технические редакторы Н. Н. Баженова, В. В. Новоселова

Корректор А. Б. Маркович

Сдано в набор 23.03.78. Подписано к печати 14.09.78. А 01015. 60 х 90 1/16. Бумага офсет. № 2. Лит. гарн. Печать по офсету. Условн. л. 6. Уч.-изд. л. 6,38. Тираж 200 000 экз. Заказ № 55.  
Цена 20 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Смоленский полиграфкомбинат Росглавполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, Смоленск-20, ул. Смольянинова, 1.