

Упражнения без предметов

- 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. Также влево (6-8 раз)
- 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. Также, но коснуться левого носка (по 6 раз).
- 4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх — вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).
- 5. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

Каждый день зарядку делай,

Будешь сильным,

Будешь смелым!

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ для детей
старшего дошкольного возраста**



Комплекс №1

Упражнения без предметов

- 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- 2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).
- 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед — вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
- 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).
- 5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс №2

Упражнения с малым мячом

- 1. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. Также, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).
- 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед — вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Также, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).
- 3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Также, мяч в левой руке (5-6 раз).
- 4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Также, мяч в левой руке (по 6 раз).
- 5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. Также другой ногой (6-8 раз).