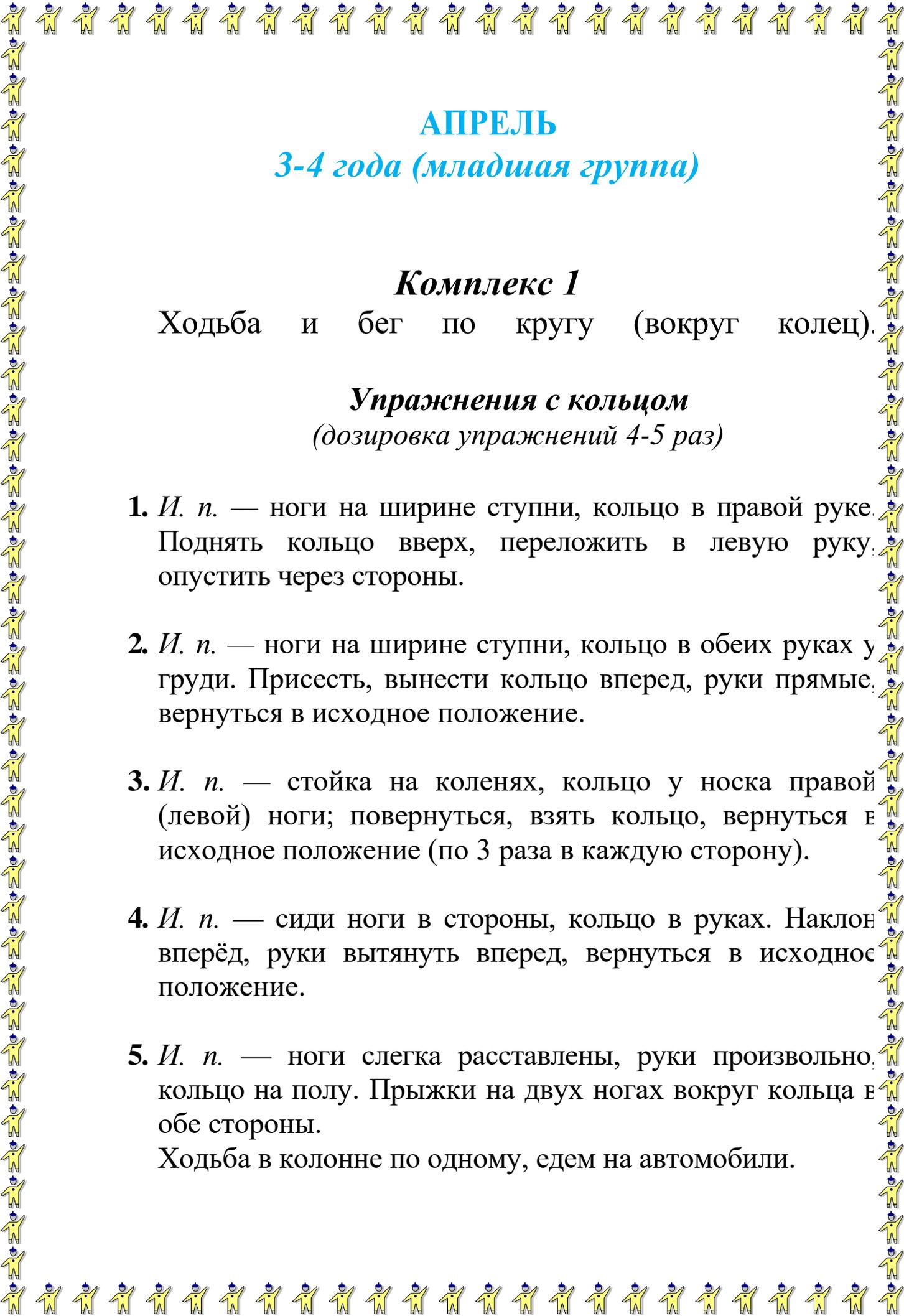


## Консультация для родителей «КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Сомнений быть не должно: «подружить» малышкой с зарядкой по утрам будет полезно не только для здоровья, но и для хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого. Утренняя зарядка для малышкой не просто полезна, но и несет воспитательный момент.



designed by freepik.com



# АПРЕЛЬ

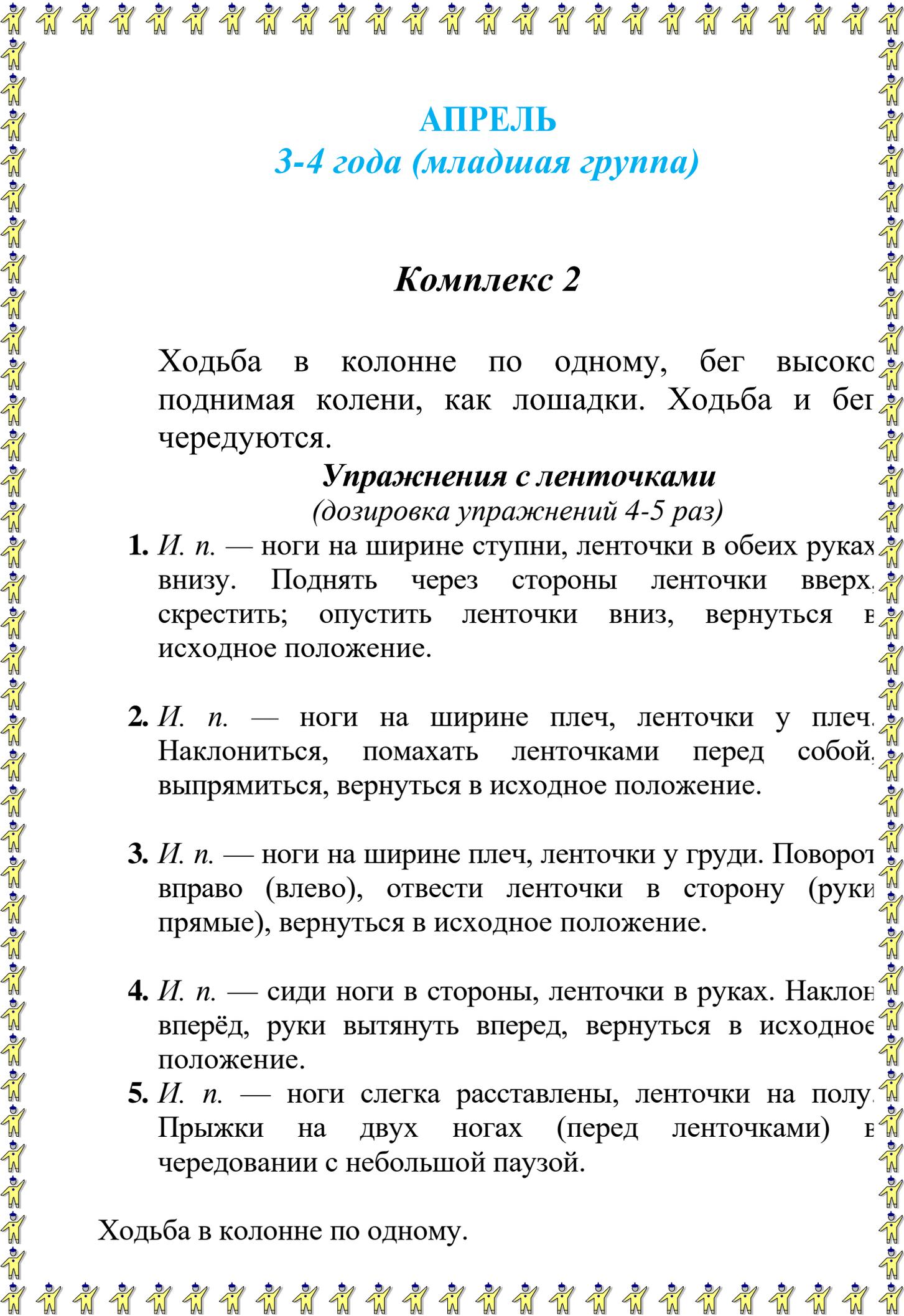
3-4 года (младшая группа)

## Комплекс 1

Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

### Упражнения с кольцом (дозировка упражнений 4-5 раз)

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку; опустить через стороны.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — сиди ноги в стороны, кольцо в руках. Наклон вперед, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.  
Ходьба в колонне по одному, едем на автомобилях.



## АПРЕЛЬ

3-4 года (младшая группа)

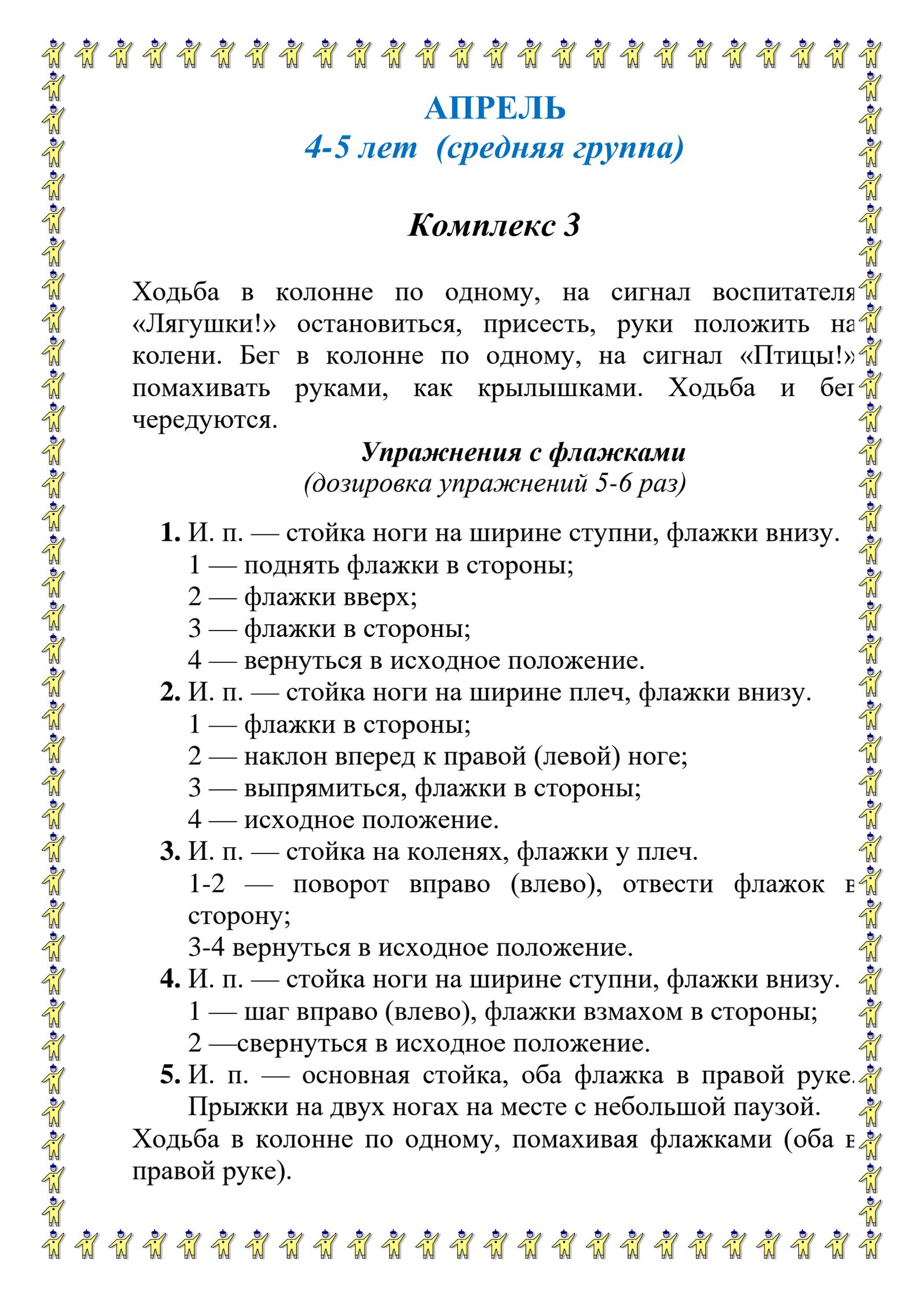
### Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

#### *Упражнения с ленточками* (дозировка упражнений 4-5 раз)

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках внизу. Поднять через стороны ленточки вверх, скрестить; опустить ленточки вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Наклониться, помахать ленточками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, ленточки у груди. Поворот вправо (влево), отвести ленточки в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — сиди ноги в стороны, ленточки в руках. Наклон вперед, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, ленточки на полу. Прыжки на двух ногах (перед ленточками) в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.



# АПРЕЛЬ

*4-5 лет (средняя группа)*

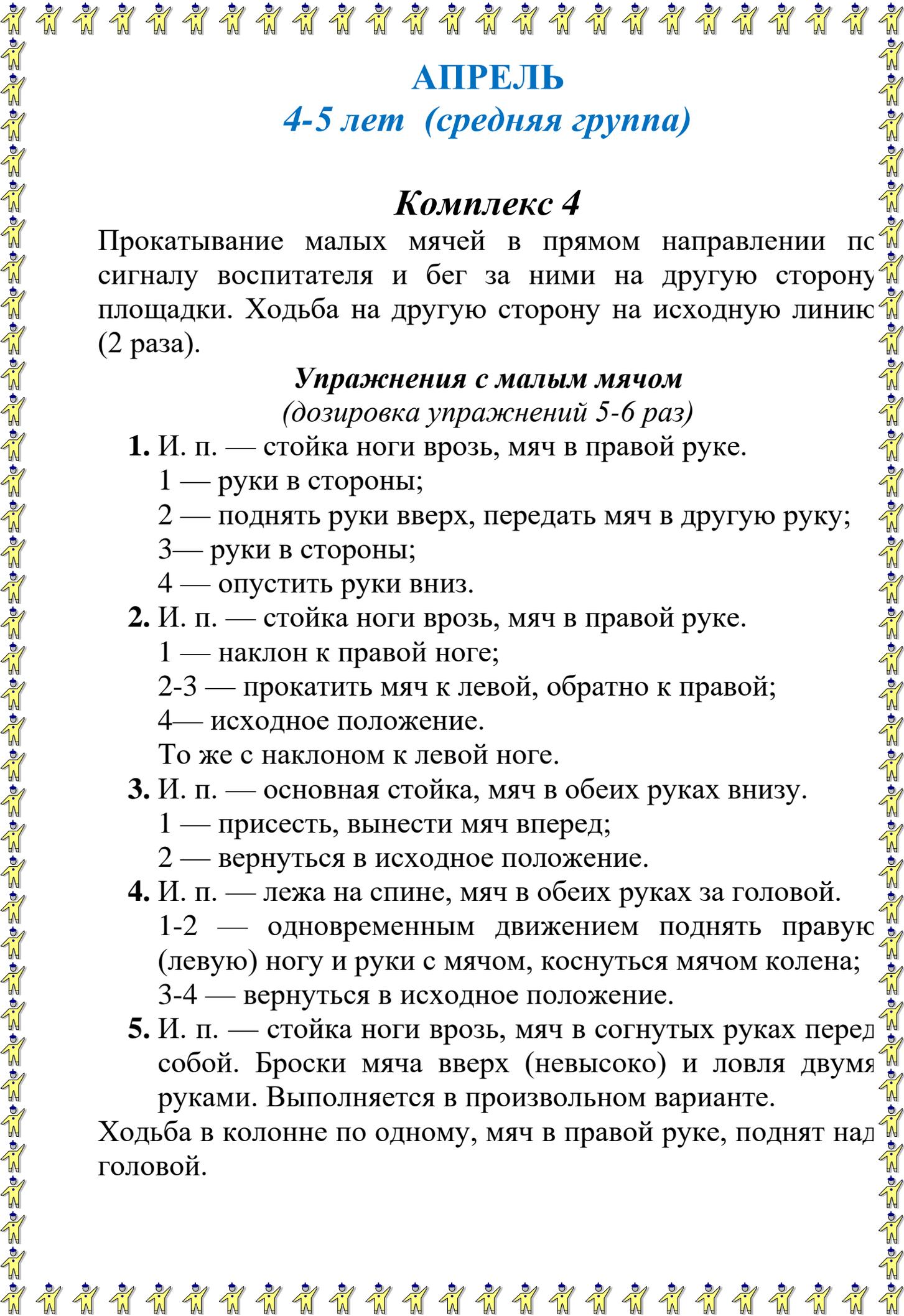
## *Комплекс 3*

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как крыльшками. Ходьба и бег чередуются.

### *Упражнения с флажками (дозировка упражнений 5-6 раз)*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
  - 1 — поднять флажки в стороны;
  - 2 — флажки вверх;
  - 3 — флажки в стороны;
  - 4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
  - 1 — флажки в стороны;
  - 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;
  - 3 — выпрямиться, флажки в стороны;
  - 4 — исходное положение.
3. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч.
  - 1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;
  - 3-4 вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
  - 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;
  - 2 — свернуться в исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке.  
Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).



# АПРЕЛЬ

*4-5 лет (средняя группа)*

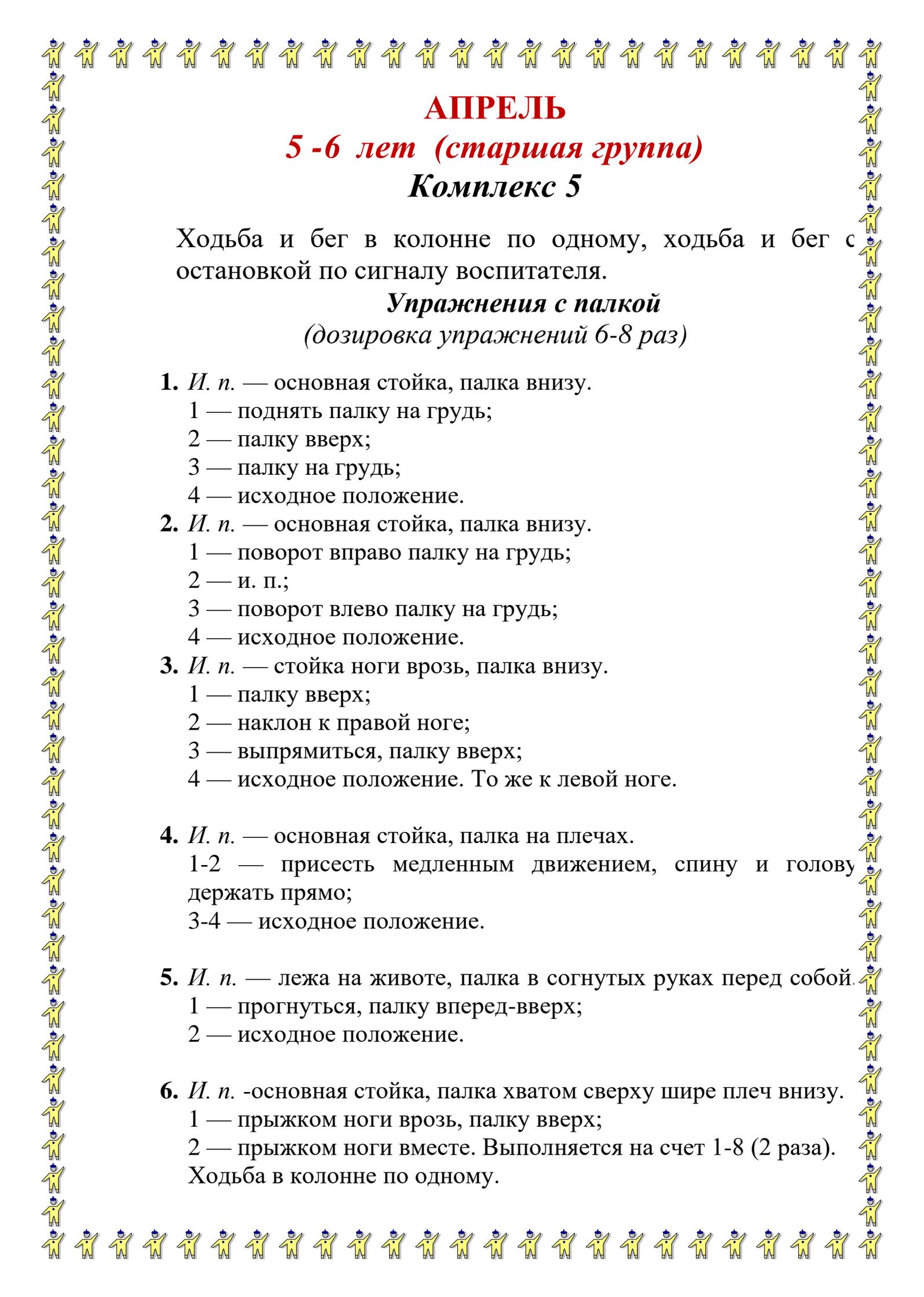
## *Комплекс 4*

Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

### *Упражнения с малым мячом (дозировка упражнений 5-6 раз)*

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
  - 1 — руки в стороны;
  - 2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку;
  - 3 — руки в стороны;
  - 4 — опустить руки вниз.
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
  - 1 — наклон к правой ноге;
  - 2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой;
  - 4 — исходное положение.То же с наклоном к левой ноге.
3. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
  - 1 — присесть, вынести мяч вперед;
  - 2 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
  - 1-2 — одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;
  - 3-4 — вернуться в исходное положение.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.



# АПРЕЛЬ

## 5 -6 лет (старшая группа)

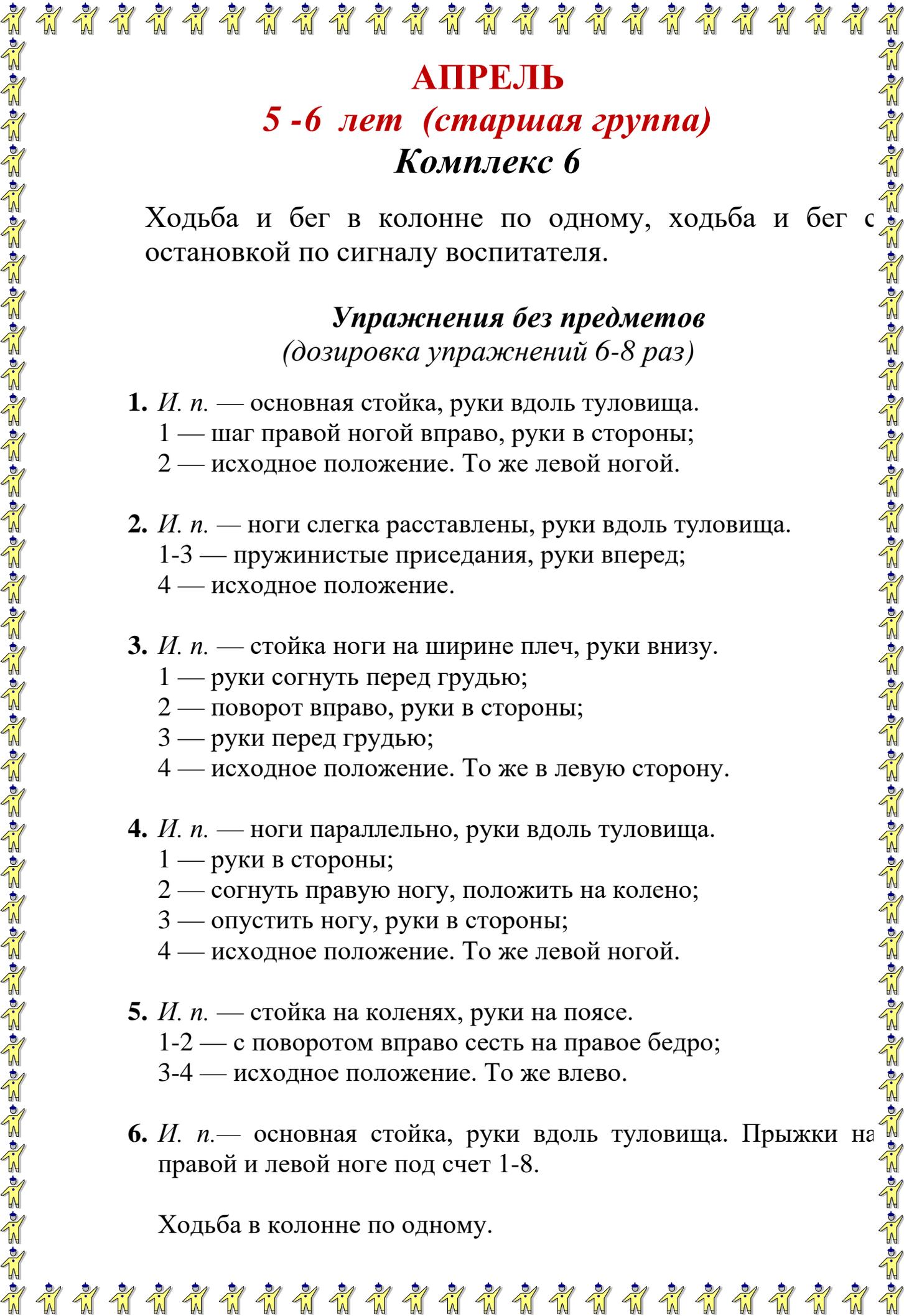
### Комплекс 5

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

#### Упражнения с палкой

(дозировка упражнений 6-8 раз)

1. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.
  - 1 — поднять палку на грудь;
  - 2 — палку вверх;
  - 3 — палку на грудь;
  - 4 — исходное положение.
2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.
  - 1 — поворот вправо палку на грудь;
  - 2 — и. п.;
  - 3 — поворот влево палку на грудь;
  - 4 — исходное положение.
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
  - 1 — палку вверх;
  - 2 — наклон к правой ноге;
  - 3 — выпрямиться, палку вверх;
  - 4 — исходное положение. То же к левой ноге.
4. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах.
  - 1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
  - 3-4 — исходное положение.
5. *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.
  - 1 — прогнуться, палку вперед-вверх;
  - 2 — исходное положение.
6. *И. п.* -основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.
  - 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
  - 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).Ходьба в колонне по одному.



# АПРЕЛЬ

*5 -6 лет (старшая группа)*

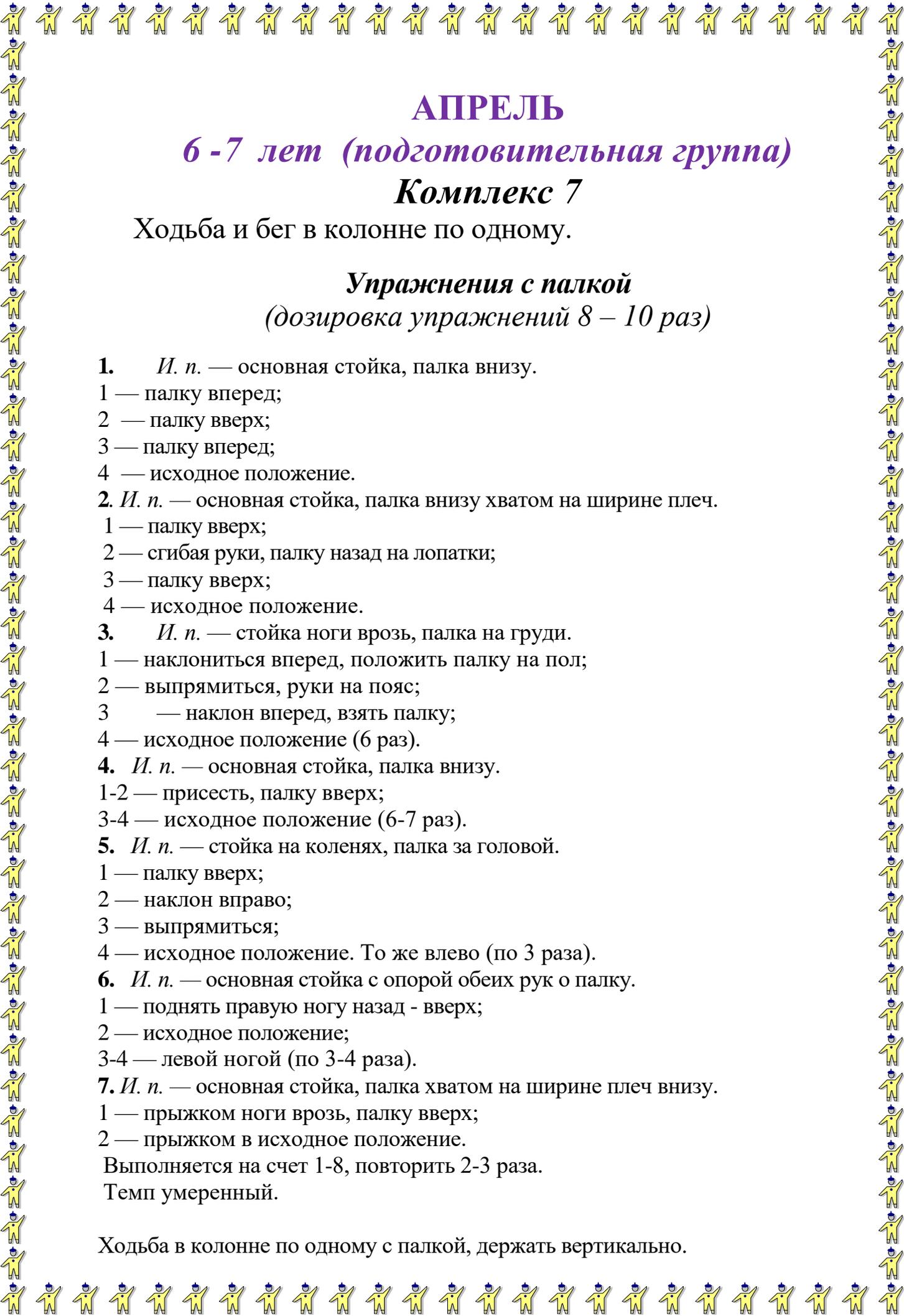
## Комплекс 6

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

### *Упражнения без предметов (дозировка упражнений 6-8 раз)*

- И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.  
1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны;  
2 — исходное положение. То же левой ногой.
- И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.  
1-3 — пружинистые приседания, руки вперед;  
4 — исходное положение.
- И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.  
1 — руки согнуть перед грудью;  
2 — поворот вправо, руки в стороны;  
3 — руки перед грудью;  
4 — исходное положение. То же в левую сторону.
- И. п.* — ноги параллельно, руки вдоль туловища.  
1 — руки в стороны;  
2 — согнуть правую ногу, положить на колено;  
3 — опустить ногу, руки в стороны;  
4 — исходное положение. То же левой ногой.
- И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.  
1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро;  
3-4 — исходное положение. То же влево.
- И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет 1-8.

Ходьба в колонне по одному.



# АПРЕЛЬ

6 - 7 лет (подготовительная группа)

## Комплекс 7

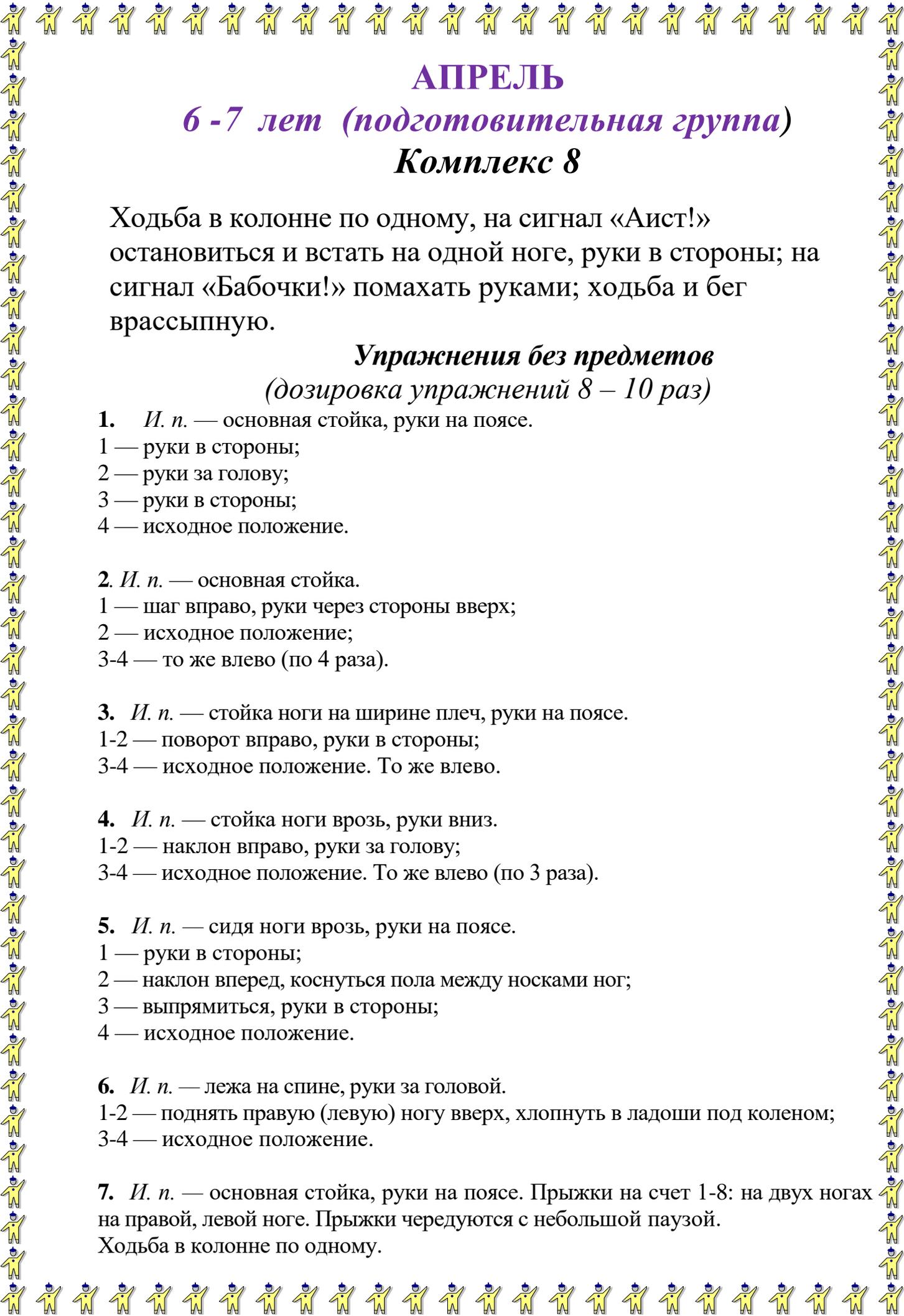
Ходьба и бег в колонне по одному.

### Упражнения с палкой

(дозировка упражнений 8 – 10 раз)

- 1.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу.  
1 — палку вперед;  
2 — палку вверх;  
3 — палку вперед;  
4 — исходное положение.
- 2.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.  
1 — палку вверх;  
2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;  
3 — палку вверх;  
4 — исходное положение.
- 3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди.  
1 — наклониться вперед, положить палку на пол;  
2 — выпрямиться, руки на пояс;  
3 — наклон вперед, взять палку;  
4 — исходное положение (6 раз).
- 4.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу.  
1-2 — присесть, палку вверх;  
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
- 5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой.  
1 — палку вверх;  
2 — наклон вправо;  
3 — выпрямиться;  
4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
- 6.** *И. п.* — основная стойка с опорой обеих рук о палку.  
1 — поднять правую ногу назад - вверх;  
2 — исходное положение;  
3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).
- 7.** *И. п.* — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.  
1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;  
2 — прыжком в исходное положение.  
Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  
Темп умеренный.

Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально.



# АПРЕЛЬ

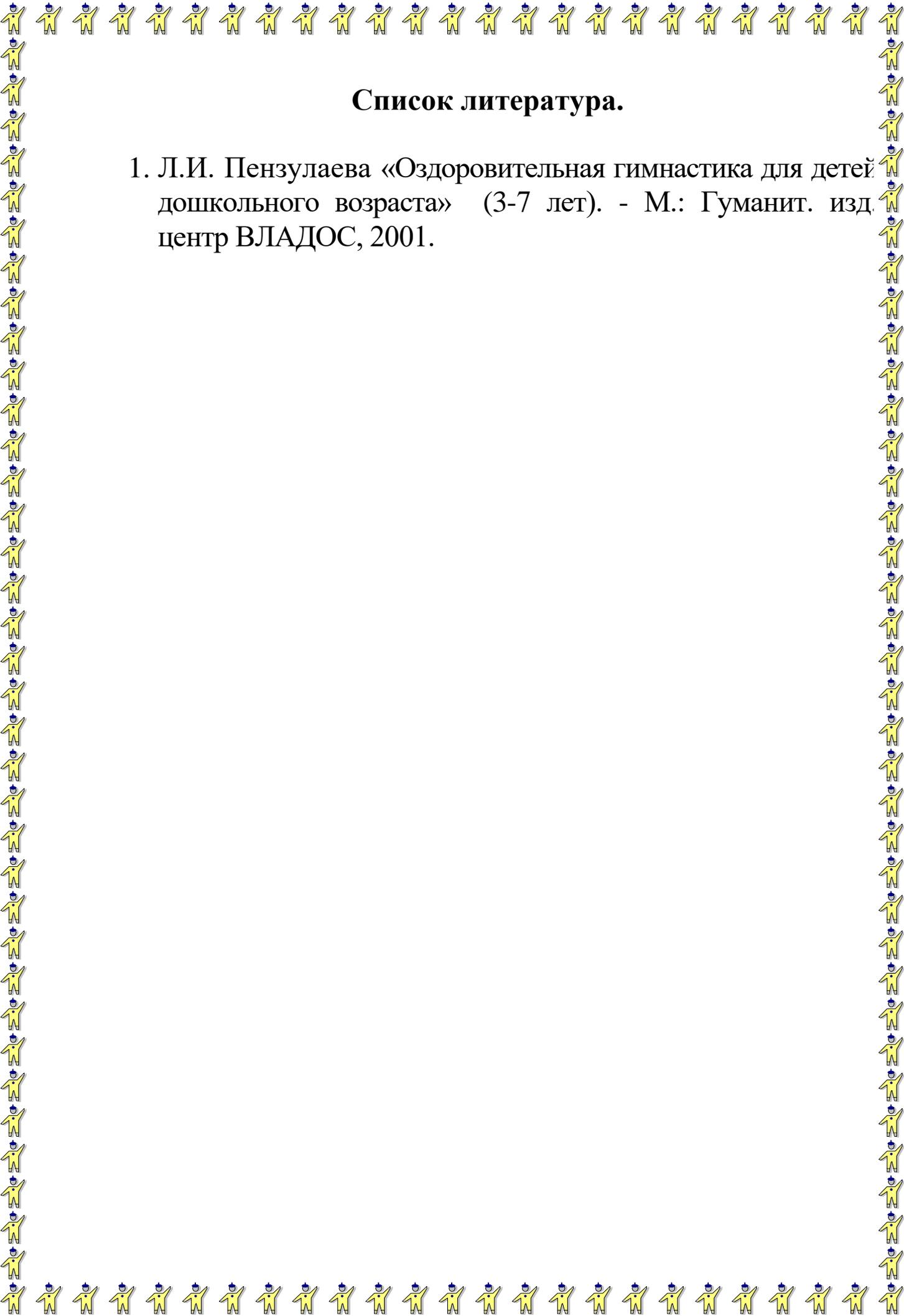
6 -7 лет (подготовительная группа)

## Комплекс 8

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег врассыпную.

### Упражнения без предметов (дозировка упражнений 8 – 10 раз)

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.  
1 — руки в стороны;  
2 — руки за голову;  
3 — руки в стороны;  
4 — исходное положение.
2. *И. п.* — основная стойка.  
1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;  
2 — исходное положение;  
3-4 — то же влево (по 4 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1-2 — поворот вправо, руки в стороны;  
3-4 — исходное положение. То же влево.
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вниз.  
1-2 — наклон вправо, руки за голову;  
3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе.  
1 — руки в стороны;  
2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — исходное положение.
6. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой.  
1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;  
3-4 — исходное положение.
7. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.  
Ходьба в колонне по одному.



## Список литература.

1. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» (3-7 лет). - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.