**Комплексы утренней гимнастики**

**Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

**Сентябрь, 1 неделя**

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

Упражнения без предметов

2. Я. п. — основная стойка-пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в исход­ное положение (6-7 раз).

3. И. я. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами нос­ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Сентябрь, 2 неделя**

1. **Игровое упражнение «Быстро в колонну**!».

Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25с воспитатель произносит: «Быстро в колон­ну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражне­ние повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3-4 — опустить руки вниз в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

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

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку;

3 — встать, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.

1-8 — прока­тить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.

То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;

3-4 — опустить ногу.

То же другой ногой (6-8 раз).

7. **Игра «Совушка**».

**Сентябрь, 3 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигна­лу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки пря­мые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки пря­мые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (8 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — вы­прямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.— основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

**Сентябрь, 4 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, поло­женные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.

1 — обруч вперед;

2 — обруч вверх, руки прямые;

3 — обруч вперед;

4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 — обруч вверх, посмотреть;

2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально;

3 — обруч вверх;

4 — ис­ходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. К п.— лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;

8 — прыжок из обруча.

Повернуться к обручу.

1-7 — прыжки перед обручем;

8 — прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.