**Комплексы утренней гимнастики**

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

**Октябрь, 1 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.

**Октябрь, 2 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.

**Октябрь, 3 неделя**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 -- руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение.

То же влево (6-8 раз)

3. 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).

4. 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.

То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. 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).

6. 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.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь, 4 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их

Упражнения с гимнастической палкой

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 (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 — палку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться пола;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;

3-4 — исход­ное положение (6-8 раз).

6. 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.

7. Ходьба в колонне по одному.