**Комплексы утренней гимнастики**

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

**Ноябрь 1 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворо­том по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И, п.— сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное по­ложение (8 раз).

3. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — сидя верхом, руки за головой.

1 — поворот вправо, руку в сторону;

2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой ногой на скамейку;

2 — шаг левой ногой на скамейку;

3 — шаг со скамейки правой ногой;

4 — шаг со скамейки левой ногой.

Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1-2 — поднять прямые ноги вверх-впе­ред;

3-4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п.— стоя сбоку скамейки, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

**Ноябрь 2 неделя**

1**. Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны пло­щадки на противоположную дистанцию 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;

2 — исход­ное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1-3 — палку вперед, пружинистые присе­дания с разведением колен в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.

1 —руки вперед;

2 — выпад вправо, палку вправо;

3 — ногу приста­вить, палку вперед;

4 — исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 — поворот вправо;

2 — исходное положение. То же влево.

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

1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;

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

7. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вме­сте; так 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

8. **Игра «Затейники».** Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

**Ноябрь 3 неделя**

1. **Игра «Угадай, чей голосок**»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — опустить мяч за голову;

3 — поднять мяч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у гру­ди.

Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).

4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сто­рону).

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — присесть, мяч выне­сти вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

7. **Игра «Удочка».** Дети становятся по кругу, на небольшом рас­стоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере при­ближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь уча­ствуют все дети.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь 4 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

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

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.

1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

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

7. **Игра «Не попадись!»** (прыжки в круг и из круга по мере при­ближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь 5 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на мед­ленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — То же.

1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера ;

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

4. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — исходное по­ложение (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное по­ложение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 — выпад вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.