**Комплексы утренней гимнастики**

**Подготовительная к школе группа (5 – 6 лет)**

**Декабрь 1 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сиг­нал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

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

1 — палку вперед;

2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, под­нимая левую вверх;

3 — палку вперед параллельно;

4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 — палку парал­лельно;

6 — исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться пола;

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

4. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 — шаг правой ногой вперед через палку;

2 — приставить левую ногу;

3 — шаг правой ногой назад через палку;

4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).

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

1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палку вверх;

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

6. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1-2 — присесть, развести колени врозь;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

7**. Игра «Угадай, кто позвал».**

**Декабрь 2 неделя**

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, поло­женной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;

2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1-2 — присесть, веревку вынести вперед;

3-4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 — поднять веревку вверх;

2 — наклон впе­ред-вниз, коснуться пола;

3 — выпрямиться, веревку вверх;

4 — ис­ходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, кос­нуться веревкой колена;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И, п. — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 — прогнуться, веревку вперед;

2 — исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — стоя боком к веревке, руки вдоль туловища.

Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Рассто­яние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

8. **Игра «Совушка**».

**Декабрь 3 неделя**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

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

1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).

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

1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

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

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, сколь­зит вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

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

1 — руки в стороны;

2 — поворот туловища вправо;

3 — выпрямиться;

4 — ис­ходное положение. То же влево (по три раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыгни—повер­нись — на счет

1-3 прыжки на двух ногах, на счет

4 — прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7**. Игра «Эхо».**

**Декабрь 4 неделя**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, постав­ленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вер­нуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 — при­сесть, вынести кубик вперед, руки прямые;

2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 — руки вперед;

4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.