

## Утренняя гимнастика в старшей группе

### 1 Комплекс (сентябрь 1,2 недели)

- I. Построение и ходьба в колонне по одному с изменением направления, бег врассыпную, ходьба и построение в 2 колонны. (30с.)
- II. ОРУ
  1. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Качание рук вперед – назад, после нескольких движений поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них и плавно опустить вниз. (5-6 раз)
  2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить. Повернуться вправо, отвести руку назад, посмотреть на нее, вернуть в исходное положение. То же выполнить влево. (5 – 6 раз)
  3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях перед собой. «Накачай шину» - наклониться вперед – вниз, выпрямляя руки; вернуться в и.п., после двух наклонов шаг на месте. (5 – 6 раз)
  4. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. «Велосипед» - поочередное вращение ногами.
  5. Повторение упражнения №1
- III. Прыжки на месте чередуются с ходьбой. (30 с.)
  - Дыхательные упражнения.
  - Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»

## 2 Комплекс (сентябрь 3,4 недели)

I. Построение и ходьба в колонне по одному. Во время ходьбы перекладывать мешочек из одной руки в другую. Подскоки, ходьба и построение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в левую руку, посмотреть на него и опустить руки. (5 – 6 раз)
2. И.п. – сидя на полу, скрестить ноги, мешочек на полу перед собой. Повернуться вправо, положить мешочек сзади себя, вернуться в и.п. Повернуться вправо, взять мешочек, положить перед собой на пол. То же сделать влево (по 2 – 3 раза в каждую сторону)
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мешочком опустить. Наклониться вниз, положить мешочек перед собой, выпрямиться. Наклониться взять мешочек, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мешочком опустить. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
5. Повторение упражнения №1

### III. Подпрыгивание на месте и высокий шаг. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра средней подвижности «Затейники»

«Здоровье в порядке?  
Спасибо зарядке!»

## 1 Комплекс (октябрь 1,2 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба и перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
2. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Наклоны туловища поочередно влево и вправо, движения непрерывные. (3 – 4 раза в каждую сторону)
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки соединить в замок над головой. Резко наклониться вперед - вниз, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
4. И.п. – сидя на полу, руками опереться сзади, ноги согнуть в коленях. Вытянуть ноги не дотрагиваясь до пола, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
5. Повторение упражнения №1

### III. Прыжки на месте с поочередной переменой ног.

- Дыхательные упражнения.

- Игра малой подвижности «Зайка серый умывается»

## 2 Комплекс (октябрь 3,4 недели)

I. Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением направления по сигналу воспитателя. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажками опустить. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их несколько раз над головой, опустить через стороны вниз. (5 – 6 раз)

2. И.п. – стоя на коленях, флажки в руках. Садясь на пятки, повернуться вправо, спрятать флажок подальше назад, вернуться в и.п. То же выполнить влево. (3 – 4 раза в каждую сторону)

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки в руках. Наклониться вперед –вниз, поставить флажки палочками на пол, придерживая руками, подуть на них, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, дотронуться флажком до носка, вернуться в и.п. То же выполнить левой ногой. (5 – 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

### III. Полуприседания с подпрыгиванием на месте. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра средней подвижности «Кошка и мышка»

«По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!»

## 1 комплекс (ноябрь 1,2 недели)

I. Ходьба в колонне по одному высоким шагом и враспынную на носочках, легкий бег, ходьба и построение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, поставить перед грудью. «Наматывание ниток» - вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую сторону, затем развести руки в стороны, опустить. (5 - 6раз)

2. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки поставить на пояс. Повернуться вправо – влево, вернуться в и.п. (3 – 4раза в каждую сторону)

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперед, сложив руки в кулаки, стукнуть по полу, сказать: «Тук – тук», вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. «Езда на велосипеде» - сгибать ноги в коленях, приближая их к груди, вернуться и.п. (5 – 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

### III. Прямой галоп, ходьба. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра малой подвижности «Свободное место»

## 2 Комплекс (ноябрь 3,4 недели)

I. Ходить в колонне по одному, держа обруч в руке. По сигналу воспитателя разойтись и положить обруч на пол. Бег врассыпную между обручами. Ходьба и построение в звенья. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать в руках вертикально перед собой. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться влево, выпрямляя руки, сказать «Ку–ку», вернуться в и.п. То же выполнить вправо. (по 3 – 4 раза в каждую сторону)

3. И.п. – стоя, ноги поставить на ширину плеч. руки на поясе, обруч на полу. Наклониться вперед – вниз, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

4. И.п. – лежа на спине, обруч держать двумя руками за середину в горизонтальном положении на груди. Сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, закрепить краем обруча стопы ног и поднять ноги ближе к груди. Вернуться в и.п. (5 - 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

III. И.п. – стоя прямо в обруч, ступни ног слегка расставлены. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Повторить (5 – 6 раз)

- Дыхательные упражнения.

- Игра средней подвижности «Ручеек»

«По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым»

## 1 Комплекс (декабрь 1,2 недели)

I. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную, ходьба на носках и пятках, перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Раскачивать руками вперед - назад с хлопками перед собой, после 2- 3 движений плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз (5 – 6 раз)

2. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки поставить на пояс. «Матрешки» - наклониться вправо, выпрямиться. То же влево. (4 – 5 раз в каждую сторону).

3. И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперед, коснуться руками пола, выпрямиться. (5 – 6 раз)

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать поочередно прямые ноги вверх, затем опустить обе ноги вместе. (5 – 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

Ходьба с высоким подниманием колен, поскоки с продвижением вперед. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

-

## 2 Комплекс (декабрь 3,4 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, ходьба гусиным шагом, взять палки. перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II.ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, в руках палка, руки опущены. (палку держим ближе к концам) Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить на лопатки, снова поднять и опустить. (5 – 6 раз)

2.И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой над головой. Наклон вправо, вернуться в и.п. То же в лево. (4 – 5 раз в каждую сторону).

3. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, палка на лопатках. Повернуться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево (4 – 5 раз в каждую сторону)

4. И.п. - лежа на спине, руки с палкой подняты вверх. Поднять прямую правую ногу к палке, вернуться в и.п. То же выполнить левой ногой. (5 - 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

III. Ходьба, бег, высоко поднимая ноги. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра средней подвижности «Караси и щука»

«Всем известно, всем понятно,  
Зарядку делать нам приятно»

## 2 Комплекс (январь 3,4 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба со сменой направления, перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы к правому плечу, плечи не поднимать, вернуться в и.п. То же выполнить к левому плечу. (4 – 5 раз в каждую сторону)

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх, пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. (5 – 6 раз)

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги, вернуться в и.п. То же выполнить в левую сторону. (3 – 4 раза в каждую сторону)

4. И.п. – основная стойка, прямые руки впереди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянуть носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад, вернуться в и.п. Повторить с левой ногой. (3 – 4 раза)

5. Повторение упражнения №1

III. Ходьба на месте чередуется с прыжками на месте. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра малой подвижности «Летает - не летает»

## 1 Комплекс (февраль 1,2 недели)

I. Ходьба по кругу на носках, на пятках. Смена вида ходьбы по сигналу, легкий бег, ходьба и перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. Поднять косичку назад – вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с косичкой над головой. Наклон в левую сторону, руки не сгибать, вернуться в и.п. То же в левую сторону. (3 – 4 раза в каждую сторону)
3. И.п. – лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах) Одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать, вернуться в и.п. Наклон вперед, поднять косичку, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
5. Повторение упражнения №1

III. Прыжки через косичку, меняя расположение к ней. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.
- Игра средней подвижности «Береги предмет»

«Чтоб прогнать нам сон и лень  
Зарядку делай каждый день»

## 2 Комплекс (февраль 3,4)

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба и перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. Плавно развести руки в стороны, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
  2. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад, посмотреть на нее, вернуться в и.п. То же в левую сторону. (3 – 4 раза в каждую сторону)
  3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
  4. И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, помогая руками, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
  5. Повторение упражнения №1  
Легкий бег и прыжки на месте(30 с.)
- Дыхательные упражнения
  - Игра малой подвижности «Кто ушел?»

I. Ходьба по кругу, ходьба гусиным шагом, ходьба приставным шагом, перестроение в 2 колонны. (30 с.)

## II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках – опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, вернуться в и.п. То же в левую сторону. ( 3 – 4 раза в каждую сторону)

4. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее правой ногой, вернуться в и.п. То же выполнить левой ногой. (4 – 5 раз каждой ногой)

5. Повторение упражнения №1

II. Прыжки через палку, меняя расположение по отношению к ней. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.
- Игра средней подвижности «Через ручеек»

«Чтоб расти и закаляться  
Зарядкой будем заниматься»

**2 комплекс (март 3,4 недели)**

Ходьба в колонне по одному, бег, перестроение в 2 колонны(30 с.)

## II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки, вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой и левой рукой. (3 – 4 раза)

2. И.п. – стоя ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, вернуться в и.п. То же выполнить на левую ногу. (5 – 6 раз)

3. И.п. – лежа на спине, прямые руки вытянутые вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

Прыжки и ходьба с упражнениями для рук. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.
- Игра малой подвижности «Карлики и великаны»

## 1 Комплекс (апрель 1,2 недели)

Ходьба в колонне по одному с обручем в руке, перестроение в 2 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед – назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. (5 – 6 раз)
2. И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него, вернуться в и.п.. (5 – 6 раз)
3. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. (3 – 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуть, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
5. Повторение упражнения №1

III. Прыжки на двух ногах на месте, ходьба вокруг обруча. (30с.)

- Дыхательные упражнения.
- Игра малой подвижности «Если нравится тебе, то делай так...»

«Рано утром не ленись  
На зарядку становись»

## 2 Комплекс (апрель 3,4 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, подскоки, ходьба на носках и пятках, перестроение в 3 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
  2. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, кисти рук положить на плечи, локти развести в стороны. Соединяем локти перед собой и разводим. (5 – 6 раз)
  3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками с поворотом в сторону. (5 – 6 раз)
  4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
  5. Повторение упражнения №1  
Ходьба, бег, боковой галоп. (30 с.)
- Дыхательные упражнения.
  - Игра малой подвижности «Части тела»

## 1 Комплекс (май 1,2 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба широким скользящим шагом, перестроение в 3 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднимание плеч вверх. (5 – 6 раз)

2. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклон вперед – вниз, не сгибая колени, коснуться двумя руками левого носка, вернуться в и.п. То же выполнить, доставая правый носок. (5 – 6 раз)

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки слегка вытянуть перед собой. Повернуться влево – назад, отвести обе руки, вернуться в и.п. То же выполнить вправо. (4 -5 раз в каждую сторону)

4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, вернуться в и.п. То же выполнить левой ногой. (5 – 6 раз)

### III. Бег, прыжки, ходьба. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра средней подвижности «Так можно, так нельзя»

«Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!»

## 2 Комплекс (май 3,4 недели)

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба гусиным шагом, легкий бег, перестроение в 3 колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Легкий ветер» - поднять руки через стороны вверх, движением пальцев показать, как шелестят листья, «сильный ветер» - резкое движение рук влево и вправо с наклоном туловища, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед – вниз, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот влево, отвести левую руку назад, вернуться в и.п. То же выполнить вправо. (4 – 5 раз в каждую сторону)

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед» - двигать поочередно ногами, после нескольких движений вернуться в и.п. (4 – 5 раз)

5. Повторение упражнения №1

Полуприседания с подпрыгиванием на месте. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.

- Игра малой подвижности «Береги руки»

### 3 комплекс

I. Ходьба в колонне по одному, в руках ленты, бег с поднятыми лентами, свободное построение. (30 с.)

#### II. ОРУ

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, ленты в руках. Раскачивание рук вперед – назад с каждым разом подъем рук выше, опустить через стороны вниз. (5 – 6 раз)

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, ленты в руках. Повернуться вправо, отвести правую руку назад, взмахнуть лентой, вернуться в и.п. (4 – 5 раз в каждую сторону)

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, ленты в руках. Наклониться вперед, медленно отводя руки назад, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

4. И.п. – лежа на спине, ленточку держать за два конца. Руки лежат на бедрах. Сесть, вытягивая руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

5. Повторение упражнения №1

III. Прыжки с чередованием ног вперед – назад и в стороны. (30 с.)

- Дыхательные упражнения.
- Игра средней подвижности «Передай, другому ...»

«По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!»

### Используемая литература

Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателей и музыкального руководителя детского сада. Составитель Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головчинер – 2-е издание исп. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 176с.