

**Картотека
Утренней гимнастики
для детей 5 – 6 лет**



г. Нижневартовск, 2024

Оглавление

Картотека утренней гимнастики для детей 5-6 лет

Сентябрь	Комплекс №1	Упражнения без предметов
	Комплекс №2	Упражнения с обручем
	Комплекс №3	Упражнения без предметов
	Комплекс №4	Упражнения с мячом большого диаметра
Октябрь	Комплекс №5	Упражнения с флажками
	Комплекс №6	Упражнения с мячом
	Комплекс №7	Упражнения без предметов
	Комплекс №8	Упражнения с лентами
Ноябрь	Комплекс №9	Упражнения с кубиками
	Комплекс №10	Упражнения с мячами
	Комплекс №11	Упражнения без предметов
	Комплекс №12	Упражнения с обручем
Декабрь	Комплекс №13	Упражнения с косичкой (шнур)
	Комплекс №14	Упражнения без предметов
	Комплекс №15	Упражнения без предметов
	Комплекс №16	Упражнения с кубиками
Январь	Комплекс №17	Упражнения с обручем
	Комплекс №18	Упражнения без предметов
	Комплекс №19	Упражнения с гантелями
	Комплекс №20	Упражнения без предметов
Февраль	Комплекс №21	Упражнения с кубиками
	Комплекс №22	Упражнения без предметов
	Комплекс №23	Упражнения без предметов
	Комплекс №24	Упражнения без предметов
Март	Комплекс №25	Упражнения без предметов
	Комплекс №26	Упражнения без предметов
	Комплекс №27	Упражнения без предметов
	Комплекс №28	Упражнения без предметов
Апрель	Комплекс №29	Упражнения с кубиками
	Комплекс №30	Упражнения с мячом
	Комплекс №31	Упражнения без предметов
	Комплекс №32	Упражнения с обручем
Май	Комплекс №33	Упражнения без предметов
	Комплекс №34	Упражнения с мячом большого диаметра
	Комплекс №35	Упражнения с флажками
	Комплекс №36	Упражнения с мячом

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №1**

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой. (4-5 раз).</p> <p>6. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми. 2 раза</p> <p align="center">Ходьба в колонне по одному</p>	

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №2**

Упражнения с обручем

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой. (4-5 раз).</p> <p>5. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.</p>	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №3

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе;	
II. ОРУ:	
1. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(4 раза)
3. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	
4. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(8 раз).
5. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой	(5 раз).
6. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе..	(4 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.	
И.у. на развитие координации «Ветер и листочки» (покружиться вокруг себя на одном месте, присесть, то же в другую сторону)	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №4

Упражнения с мячом большого диаметра

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен («лошадки»), ходьба в полном приседе («гусиный шаг»), бег с прыжками (на первую часть музыки дети бегут, на вторую – делают 3 прыжка)	
II. ОРУ:	
1. <i>И. п.</i> — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево); 3 — приставить ногу; 4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
3. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).	(8 раз).
4. <i>И. п.</i> — сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
5. <i>И. п.</i> — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
6. Подбрасывание мяча вверх и ловля его в чередовании с прыжками	
II. игра с перестроением «Ку-чи-чи»	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №5

Упражнения с флажками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(по 3 раза).</p> <p>(4-5 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №6

Упражнения с мячом

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному, Мяч в руках, руки подняты над головой.</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(4-6 раз).</p>

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №7**

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Обычная ходьба, гимнастический шаг, ходьба в полу приседе, ходьба в полном приседе, бег в среднем темпе, медленная ходьба с подниманием рук вверх для восстановления дыхания</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вниз к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши за ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>3. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение</p> <p>5. <i>И. п.</i> — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол ; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>6. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, ходьба и снова прыжки</p> <p>Игра «Вот так»</p>	<p>(8 раза)</p> <p>(4 раза)</p> <p>(4 раза)</p> <p>(4 раза)</p> <p>(5-6 раз)</p> <p>(2 раза).</p>

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №8**

Упражнения с лентами

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом (в обе стороны), ходьба с носках, бег, спокойная ходьба с махами рук для восстановления дыхания</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, ленты внизу. 1 — ленты вперед; 2 — ленты вверх; 3 — ленты в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, ленты у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. <i>И. п.</i> — основная стойка, ленты внизу. 1-2 — присесть, ленты вынести вперед; 3-4 — исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка ноги чуть шире плеч, ленты внизу. 1 — ленты в стороны; 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка, ленты внизу. Прыжки на двух ногах со свободными махами руками</p> <p>6. <i>И. п.</i> — основная стойка, ленты внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, ленты вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>Перестроение в одну колонну под музыку</p> <p>Хороводная игра «Выбирай скорее друга»</p>	<p>(8 раз)</p> <p>(8 раз).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(8 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №9

Упражнения с кубиками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение	(5-6 раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение	(4-6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6 раз)
4. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение	(4-5 раз)
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
6. Ходьба в колонне по одному.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №10

Упражнения с мячами

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение.	(4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение	(4-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.	
5. Ходьба в колонне по одному, Мяч в руках, руки подняты над головой.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №11

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя</p> <p>II. у. «Пингвины» (ходьба на носках, подняв руки вверх, ходьба в полу приседе, ходьба в полном приседе)</p> <p>Бег, дыхательная гимнастика, ходьба на месте</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. На счет 1 такт — прыжки на правой ноге; на второй такт музыки – ходьба, то же на левой ноге. Повторить прыжки дважды с небольшим перерывом.</p> <p>Хороводная игра «Мы корзиночки несем».</p>	<p>(6 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(8 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №12

Упражнения с обручем

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному, ходьба переваливаясь с ноги на ногу (как мишки), ходьба на носках (мышки), ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты в локтях, предплечья параллельно полу, дети ударяют ладонями по коленям (лошадки), бег, ходьба в колонне по одному (во время ходьбы дети берут обручи),</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, обруч внизу. 1 — поднять обруч вперед; 2 -- поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> -- стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. <i>И. п.</i> — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вперед; 2 — наклон вперед, посмотреть «в окошечко»; 3 — выпрямиться, обруч впереди; 4 — исходное положение</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с ходьбой.</p> <p>Игра-танец «Буги-вуги»</p>	<p>(8 раза).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>Повторить 2 раза.</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №13

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.	
II. ОРУ:	
1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).	(6 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.	(4-5 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.	
6. Игра «Автомобили».	
7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №14

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)	
II. ОРУ:	
1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение	(по 3 раза).
3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.	2 раза
6. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.	
Ходьба в колонне по одному	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №15

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба, ходьба в колонне по одному на пятках, на носках, бег с ускорением, спокойная ходьба для восстановления дыхания</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -- руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз.</p> <p>6. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вниз. 1-2 —руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>Хороводная игра «Ручками крути, ножками верти»</p>	<p>(6 раз).</p> <p>(по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>(6 раз).</p> <p>(6 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №16

Упражнения с кубиками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс, ходьба в полном приседе, ходьба приставным шагом, бег, восстановление дыхания</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой</p> <p>3. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны 2 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны кубик в левой руке, 4 вернуться в исходное положение.</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Игровое упражнение «Выворачивание круга». Дети распределяются парами и строятся в круг. На первую часть музыки все идут в хороводе, на смену музыки дети первой пары разъединяют руки и бегут в разные стороны снаружи круга, ведя за собой остальных детей – выворачивают круг. При повторении первой части музыки дети идут хороводом, но уже спиной в круг. При смене музыки вторая пара разъединяет руки и выворачивает круг лицом внутрь.</p>	<p>(8 раза).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(4 раза).</p> <p>(по 4 раза).</p> <p>Повторить 2 раза.</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №17

Упражнения с обручем

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
2. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
3. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение	(6 раз).
5. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.	
6. Игра «Угадай, кто кричит».	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №18

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение	(4-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение.	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение	(5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево	2-3 раза.
5. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение	
6. Ходьба в колонне по одному.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №19

Упражнения с гантелями

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом (в обе стороны), гимнастическая ходьба (ходьба с носка), бег с ускорением, медленная ходьба с подниманием рук вверх для восстановления дыхания</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — основная стойка, гантели внизу. 1 — гантели вперед; 2 — гантели вверх; 3 — гантели в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, гантели у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение</p> <p>3. <i>И. п.</i> — основная стойка, гантели внизу. 1-2 — присесть, гантели вынести вперед; 3-4 — исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу. 1 — гантели в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>5. <i>И. п.</i> — основная стойка, гантели внизу. Прыжки.</p> <p>6. <i>И. п.</i> — основная стойка, гантели внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, гантели вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>III Самолеты</p>	<p>(6 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(4 раза).</p> <p>(6-8 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №20

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение.</p> <p>3. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение</p> <p>4. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево</p> <p>5. <i>И. п.</i> — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>(4-6 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>2-3 раза.</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №21

Упражнения с кубиками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - 2 поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3— поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой	(4-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.	
6. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №22

Упражнения с флажками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение	(5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение	(5-6 раз).
4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед; 3-4 — исходное положение	(5-6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.	
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Комплекс №23

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.</p>	(4-6 раз).
<p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение</p>	(5-6 раз).
<p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение.</p>	(5-6 раз).
<p>3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение</p>	(5-6 раз).
<p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево</p>	2-3 раза.
<p>5. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение</p>	
<p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Комплекс №24

Упражнения без предметов

Содержание работы	Дозировка
I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе;	
II. ОРУ:	
8. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
9. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(4 раза)
10. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	
11. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(8 раз).
12. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой	(5 раз).
13. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе..	(4 раза).
14. Ходьба в колонне по одному.	
И.у. на развитие координации «Ветер и листочки» (покружиться вокруг себя на одном месте, присесть, то же в другую сторону)	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №25

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен) II. ОРУ:	
1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение	(по 3 раза).
3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение	(4-5 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.	2 раза
6. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.	
Ходьба в колонне по одному	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №26

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке. II. ОРУ:	(4-5 раз).
1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.	(4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение	(6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение	
4. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.	
5. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.	
6. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №27

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.	(4-6 раз).
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение.	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение	(5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево	2-3 раза.
5. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение	
6. Ходьба в колонне по одному.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №28

Упражнения с лентами

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом (в обе стороны), ходьба с носках, бег, спокойная ходьба с махами рук для восстановления дыхания	
7. И. п. — основная стойка, ленты внизу. 1 — ленты вперед; 2 — ленты вверх; 3 — ленты в стороны; 4 — исходное положение	(8 раз)
8. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленты у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).	(8 раз).
9. И. п. — основная стойка, ленты внизу. 1-2 — присесть, ленты вынести вперед; 3-4 — исходное положение	(6 раз).
10. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, ленты внизу. 1 — ленты в стороны; 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(6 раз).
11. И. п. — основная стойка, ленты внизу. Прыжки на двух ногах со свободными махами руками	(8 раз).
12. И. п. — основная стойка, ленты внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, ленты вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой	
Перестроение в одну колонну под музыку	
Хороводная игра «Выбирай скорее друга»	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №29

Упражнения с кубиками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение	(5-6 раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение	(4-6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение	(6 раз)
4. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение	(4-5 раз)
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
6. Ходьба в колонне по одному.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №30

Упражнения с мячом

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
I. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).	
II. ОРУ: 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение.	(4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение	(5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение	(4-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.	
5. Ходьба в колонне по одному, Мяч в руках, руки подняты над головой.	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №31

Упражнения без предметов

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>7. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>8. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>9. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>10. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>11. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p>12. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.</p> <p align="center">Ходьба в колонне по одному</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(по 3 раза).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(4-5 раз).</p> <p>(4-5 раз).</p> <p>2 раза</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №32

Упражнения с обручем

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p>5. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(4-5 раз).</p> <p>(4-5 раз).</p> <p>(4-5 раз).</p>

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Комплекс №33

Упражнения без предметов

Содержание работы	Дозировка
I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе;	
II. ОРУ:	
15. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	(8 раз).
16. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(4 раза)
17. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение	
18. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение	(8 раз).
19. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой	(5 раз).
20. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе..	(4 раза).
21. Ходьба в колонне по одному.	
И.у. на развитие координации «Ветер и листочки» (покружиться вокруг себя на одном месте, присесть, то же в другую сторону)	

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Комплекс №34

Упражнения с мячом большого диаметра

Содержание работы	Дозировка
<p>I. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен («лошадки»), ходьба в полном приседе («гусиный шаг»), бег с прыжками (на первую часть музыки дети бегут, на вторую – делают 3 прыжка)</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>7. <i>И. п.</i> — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево); 3 — приставить ногу; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>8. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>9. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>10. <i>И. п.</i> — сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>11. <i>И. п.</i> — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>12. Подбрасывание мяча вверх и ловля его в чередовании с прыжками</p> <p>III. игра с перестроением «Ку-чи-чи»</p>	<p>(8 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(8 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(8 раз).</p>

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №35**

Упражнения с флажками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>8. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение</p> <p>9. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>10. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>11. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>12. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(по 3 раза).</p> <p>(4-5 раз).</p>

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет
Комплекс №36**

Упражнения с мячом

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>I. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).</p> <p>II. ОРУ:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному, Мяч в руках, руки подняты над головой.</p>	<p>(4-5 раз).</p> <p>(5-6 раз).</p> <p>(4-6 раз).</p>