

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад № 254»

344033 г. Ростов – на - Дону , ул. Магнитогорская 7/1, тел./ факс 242-01-73

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

г. Ростов-на-Дону
2026г

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке.

Хотя утренняя зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят следующие задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Помимо традиционной формы проведения утренней гимнастики в виде общеразвивающих упражнений на современном этапе разрабатываются вариативные подходы. В летний период возможно их использовать. Утренняя гимнастика проводится в виде игры, включает различные элементы ритмической, корригирующей гимнастики, танцевальные движения, полосы препятствий и т. д. Все это делается для того, чтобы внести разнообразие в процесс проведения утренней гимнастики, формировать у детей интерес к этому важному элементу режима дня.

Для придания эмоциональной окраски и с целью привития интереса к физической культуре используются различные формы проведения утренней гимнастики: сюжетная, образно – игровая, с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности, в форме круговой разминки, оздоровительно – беговая.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ИЮНЬ

I комплекс:

Ходьба в колонне. Ходьба на носках.

Ходьба с разными положениями рук.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Повороты головы».

И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо(влево), 2 – и.п.

2. «Мы сильные»

И. п.: руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – руки вверх, подъем носки, 3-4 – и.п.

3. «Ножницы»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1-2 – скрещивать руки перед грудью.

4. «Повороты в стороны».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и.п.

5. «Наклоны в стороны»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки за голову, одновременно наклон вправо (влево), 2 – и.п.

6. «Выпады вперед»

И.п.: основная стойка, 1 – согнутую правую (левую) ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, руки в стороны, 2 – и.п.

7. «Велосипед»

И.п.: лежа на спине, 1-4 – поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, вернуться в и.п.

8. «Хлопки над головой»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены, 1 – сделать хлопок над головой, посмотреть вверх, 2 – и.п.

Прыжки на двух ногах. Быстрый бег.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

II. комплекс:

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд). Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнение 1.

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох

2 — вернуться в исходную позицию — вдох. 3 — локти отвести назад до сведения лопаток. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

Упражнение 2.

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох

2 — вернуться в исходную позицию — вдох. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

Упражнение 3.

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять согнутую в колене ногу.

2 — отвести ногу в сторону. 3 — снова колено вперед.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

Упражнение 4.

Исходная позиция: упор на коленях.

1 — 2 — выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.

3 — 4 — вернуться в исходную позицию, голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение 5.

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1 — сесть на пол вправо, руки на пояс.

2 — вернуться в исходную позицию. 3 — сесть на пол влево, руки на пояс. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение 6.

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

1 — наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног выдох.

2 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение 7.

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 — поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза.

Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

Бодрящая гимнастика на июнь

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, Мы вас не будим ждать! Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

1. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

2. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

3. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3 - 4 раза. От дождя убежим.

4. И.п.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ИЮЛЬ

I комплекс: Построение около стены. Равнение. Повороты направо, за тем налево. Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20секунд).

Ходьба на носках (15секунд), на пятках (15секунд). Боковой галоп правым боком (20секунд).

Боковой галоп левым боком (20 секунд). Обычный бег (30секунд).

Обычная ходьба (10 секунд). Перестроение в три колонны.

Упражнение «Северный олень»

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной. 1 — поднять кисти рук

над головой, руки немного согнуть в локтях. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Полярная лисица»

Исходная позиция: основная стойка.

1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 — вернуться в исходную позицию.

3 — 4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала, медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

Упражнение «Пингвин»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять ногу.

2 — согнуть ее в колене. 3 — выпрямить ногу.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Тюлень»

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 — 2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3 — 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

Упражнение «Моржи»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 3 — повернуться на живот.

2, 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу

II комплекс:

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 мет ров). Бег на носках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд). Перестроение в три колонны.

Упражнение «Обезьянка»

Исходная позиция: основная стойка.

1, 3 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки.

2, 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Указание детям: «Спину держите прямо».

Упражнение «Бегемот»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — повернуть голову вправо.

2 — повернуть голову влево. 3 — поднять голову вверх.

4 — опустить голову вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

Упражнение «Гепард готовится к бегу»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1 — 2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя. Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Полосатая лошадка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2 — 3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Длинный крокодил»

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. 1 - 3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться.

Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

Упражнение «Слон»

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1 — 4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

Упражнение «Забавные животные»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед - назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Бодрящая гимнастика на июль

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.п.тоже, массаж пальцев рук – от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.п. тоже, руки вперёд, массаж – поглаживание рук – от пальцев до плеча.

5. И.п. тоже, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5 – 6 раз.

6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

«Бабочки»

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица, а с крыльями. Не пчела, а над цветами летает. (Бабочка).

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20секунд)). Бабочки полетели над полянкой.

(Обычный бег(20секунд)). Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15секунд)).

Построение в рассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума).

Дыхательное упражнение «Ветер».

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить браз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить браз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2 — 3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение.

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА АВГУСТ

I комплекс:

Ходьба в колонне по одному (20 секунд) Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд) Построение врассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

Упражнение «Мы встретились»

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — 2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,

3 — 4 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

Упражнение «Мы тренируемся»

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;

2 — вернуться в исходную позицию.

3 - 4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1— правую ногу отвести в сторону,

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — 4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей. Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

Упражнение «Гибкая спина»

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1 — 2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх; 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1 — 2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

Упражнение «Вместе нам весело»

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Медленный бег врассыпную (30секунд). Ходьба врассыпную (20секунд). Построение врассыпную.

Комплекс:

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба вполуприседе (20секунд).

Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд). Боковой галоп (20секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Построение около стульев.

Упражнение «Баба-яга»

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула. 1, 3— руки через стороны вверх — вдох.

2, 4 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Буратино»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох. 2 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Упражнение «Мальвина»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох. 2—вернуться в исходную позицию — вдох.

3 — 4 — повторить движения другой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание

детям: «Тяните носок ноги».

Упражнение «Колобок»

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1 — 2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

Упражнение «Конек-горбунок»

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула. 1, 3 — прогнуться.

2, 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Снегурочка»

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Бег в рассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Бодрящая гимнастика на август

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Переход». И.п. тоже, переступание пальчиками, сгибая колени, тоже с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.

6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

«Хотим расти здоровыми»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1 — 2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 — 2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп

умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

Упражнение «Послушные ноги»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1 — правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2 — правая нога на пятку. 3 — приставить ногу, опустить руку. 4 — поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой. 1 — 2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3 — 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе. 1 — подняться на носки, руку правую вверх, 2 — полуприсед. 3 — подняться на носки.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.