

Комплексы утренней гимнастики с включением упражнения для тренировки мышц спины и брюшного пресса, а также улучшения осанки ребенка

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Руки вверх*». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «*вниз*». Повторить 5 раз.

2. «*Наклоны вперед*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «*Пузырь*» (приседания) – И.п.: - стоя, перед зеркалом, присели., развели руки в стороны и встали, выпрямились, повторили 3-4 раза.

4. «*Полочки*». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (*за первым, за последним*). Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Руки вперед, вверх*». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «*Качели*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «*вправо*», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «*Пружинки*». И. п.: ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.

4. «*Звезда*». И.п. - руки и ноги в стороны - сводим и разводим руки и ноги; скользя по полу. Повторить 4-6-8 раз. Отдохнули, ноги прямо, руки в стороны, перевернулись на живот.

5. «*Прыжки*». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №3

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Раскачивание рук*». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «*Повороты с разведением рук в стороны*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «*вправо*», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.

3. «*Ножницы*». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «*ж-ж*», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

4. «*Птичка*». И.п. - руки в стороны, голову на пол - поднять голову, плечи, руки, смотреть в пол, голова на линия спины - контролировать!!!

Помахать руками вверх- вниз. Вслух произнести «га - га – га». Лечь, опять подняться - помахать руками – «га-га-га», лечь. Повторить 3-5 раз. Отдохнули, лежать в позе коррекции.

5. *«Прыжки»*. И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №4 (с флажками)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. *«Раскачивание флажков»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. *«Повороты в стороны»*. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать *«вправо»*, выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. *«Наклоны с флажками»*. И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. *«Приседание»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать *«сесть»*, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. *«Игрушки»*. И.п. - лежа на спине. Ноги на стопы, подать игрушку, держим у колен ребенка, ребенок поднимается и берет игрушку, ложится, *«дай мне»* -ребенок поднимается и подает. Повторить 2-3 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №5 «Петрушки»

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Тарелочки»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать *«хлоп»*, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. *«Повороты с отведением рук в стороны»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать *«вправо»*, вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. *«Хлопки под коленом»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать *«хлоп»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. *«Наклоны вперед»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. *«Прыжки»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №6 (с обручем)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. *«Обруч вперед, вверх, вниз»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать *«вниз»*. Повторить 5 раз.

2. *«Повороты в стороны»*. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать *«вправо»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. *«Приседание, обруч вперед»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать *«сесть»*, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. *«Лодочка»*. И.п. - ноги прямо, руки вдоль головы - попытаться поднять ноги и руки, голова между рук - «плывет лодочка», опустили ноги и руки - «не видно лодочки», волной скрыло. Повторить 3-4 раз.

5. *«Подняться на носки»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №7

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Полочки»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. *«Наклоны в стороны»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. *«Согни колени»*. И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. *«С мячом»*. И.п. - ноги лежат прямо, руки вдоль головы, в руках мяч. Подняли ноги и руки с мячом, потянуться к ногам - положить ноги и руки с мячом. Повторить - 3-4 раза.

5. *«Прыжки на правой и левой ноге поочередно»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №8 (с веревкой)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. *«Веревку вперед»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать *«вниз»*. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. *«Положи веревку»*. И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. *«Перешагни через веревку»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. *«Приседание»*. И. п.: то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать *«сесть»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. *«Веревку на плечи»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №9 «Зима»

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Обхватить плечи»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. *«Отряхни снег»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. *«Погрей ноги»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. **Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.**

4. *«Бросание снежков»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. *«Прыжки на правой и левой ноге поочередно»*. И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.