

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области  
**Структурное подразделение «Детский сад №1 «Ромашка»**

---

446370, Самарская область, муниципальный район Красноярский, с. Красный Яр,  
ул. Промысловая, д. 50, тел.: 8(84657) 21664; 21228

## Комплекс Утренней гимнастики под музыкальное сопровождение для детей старшего дошкольного возраста

Заведующий СП «Детский сад № 1 «Ромашка»» \_\_\_\_\_ (Т.М. Хрипунова)

Составил инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ (А.В. Шабернев)

| № | Деятельность воспитателя | Деятельность | Ожидаемые |
|---|--------------------------|--------------|-----------|
|---|--------------------------|--------------|-----------|

|   |   | воспитанников   | результаты   |
|---|---|---|--|
| 1 | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (60сек).   | Выполняют ходьбу на носочках руки вверх, на пяточках руки на поясе. | Совершенствование умения действовать по сигналу инструктора.   |
| 2 | Бег в медленном темпе (60сек).  | Бегут в медленном темпе 1 минуту.                                   | Совершенствование умения бегать в колонне по одному, соблюдая дистанцию и темп движения.   |
| 3 | Ходьба, перестроение в 3 колонны за направляющими (30сек).  | Перестраиваются в 3 колонны, размыкаются на вытянутые руки          | Развитие внимания и совершенствование навыков перестроения.  |
| 4 | «Часики»<br>И.П. О.С. 1 – руки в стороны, 2 – наклон головы вправо, 3 – голова в И.П., 4 – И.П., 5 – 8, тоже в другую сторону;  | Наклоны головы влево и вправо с подниманием рук в стороны.          | Правильное выполнение общеразвивающих упражнений, согласно счету и выполнению инструктором; развивается внимание, координационные способности, ловкость. |
| 5 | «Качели»<br>И.П. Стойка, ноги врозь, руки внизу. 1 – правая рука вперед, 2 – И.П. 3 – левая рука вперед, 4 – И.П., 5 – правая рука в сторону, 6 – И.П., 7 – левая рука в сторону, 8 – И.П. (6 раз). | Поочередное поднимание рук вперед и в сторону.                      |  |
| 6 | «Карусели»  | Повороты туловища   |  |

|    |  |   |                     |
|----|--|---|---------------------|
|    | И.П. Стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо, 2 – И.П., 3 – поворот влево, 4 – И.П. (6 раз).  | в правую и левую сторону, держа руки в сторону.                         |                     |
| 7  | «Подъемный кран»<br>И.п. Широкая стойка, руки на поясе.<br>1 – наклон к правой ноге, коснувшись руками носка ноги, 2 – наклон к левой ноге, коснувшись носка ноги, 3 – выпрямиться, руки вверх, хлопок в ладоши, 4 – И.П. (6 раз). | Выполняют наклон к правой и левой ноге, выпрямляются и хлопают в ладоши |                     |
| 8  | «Шарики»<br>И.п. Упор присев. 1-2 – встать руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, 3- присесть, руки через стороны, сделать выдох, 4 – И.П. (8 раз).  | Выполняют приседания.   |                     |
| 9  | «Попрыгунчики»<br>И.П. О.С. 1 – Прыжок на двух ногах на месте, 2 – прыжок с поворотом в правую сторону на 180°, 3 – прыжок с поворотом в левую сторону на 180°, 4 – И.П. (8 раз).  | Выполняют прыжки с поворотом на 180°.                                   |                     |
| 10 | Перестроение в одну колонну  | Смыкаются и   | Развитие внимания и |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | (30 сек.).  | выполняют<br>перестроение<br>одну колонну.                 | в<br>совершенствование<br>навыков<br>перестроения.       |
| 11 | Бег с остановкой по сигналу<br>инструктора (180сек.). | Бегут<br>и<br>останавливаются по<br>сигналу<br>инструктора | Развитие внимания,<br>координации<br>движений, быстроты. |
| 12 | Ходьба по кругу (30сек.).                             | Идут,<br>восстанавливают<br>дыхание                        |  |