

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

**Комплексы утренней гимнастики с музыкальным сопровождением для детей дошкольного возраста**

**Тема:** Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение.

**Цель:** Повышение двигательной активности детей.

**Ссылка на музыкальное сопровождение:** <https://yadi.sk/d/37-JW2s4I9o6Dw>



QR-код

**Примечание:** В зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностях, количество повторений упражнений может изменяться. Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

**Содержание:**

**Комплекс №1**

Содержание	Методические указания
<i>1. Вводная часть.</i> 1. Ходьба по кругу 2. бег по кругу 3. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.	30сек. Темп средний 20сек.
<i>2. Основная часть</i> 4. «Часики» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– наклон головы вправо («Тик»), 2- и.п. 3 - наклон головы влево («Так»), 4 – и.п.	8-10р.
5. «Ножнички» И.п. Широкая стойка, руки вперед. 1-3 – скрещивание рук перед собой сверху – внизу («ЧИК-ЧИК-ЧИК»), 4- и.п.	12р.
6. «Незнайки» И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. 1 – плечи вверх, 2 – и.п., 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	12р.
7. «Пропеллер» И.п. стойка ноги врозь руки к плечам. Круговые движения локтями (вперед – назад, одним локтем и т.д.).	35сек. Произвольное упражнение
8. «Наклоны» И.п. стойка ноги врозь руки на поясе. 1 - наклоны влево 2 – и.п. 3 наклон вправо, 4 –и.п.	10р.
9. «Топорик» И.п. широкая стойка, руки вверх, пальцы рук скрестили (замочек). 1- Наклон – выдох, 2 - И.п. – выдох.	9-10р.
10. «Насосы» И.п. Основная стойка. Приседание. 1 – присели (выдох), руки через стороны вниз. 2 – и.п. (вдох)	40сек. Темп медленный. 35мин. Темп средний. Произвольное упражнение
11. «Кузнечики» И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.	
<i>3. Заключительная часть.</i> 12. Бег с ускорением 13. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)	1мин. 30сек.

## Комплекс №2

Содержание	Методические указания
<p><i>1. Вводная часть.</i></p> <p>1. Ходьба по кругу</p> <p>2. бег по кругу</p> <p>3. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>4. «Наклоны головы»</p> <p>И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2- и.п. 3 - наклон головы вперед, 4 – и.п. («да-да-да») 1- поворот головы к левому плечу, 2 – поворот к правому плечу, 3- поворот головы к левому плечу, 4 – и.п. («нет-нет-нет»)</p> <p>5. «Мельница»</p> <p>И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п.</p> <p>6. «Наклоны вперед»</p> <p>И.п. Широкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх, скрестив в локтях (рога), 2-3 – наклон туловища вперед (выдох), 4 – и.п. (вдох).</p> <p>7. «Наклоны»</p> <p>И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. 1 - наклоны влево 2 – и.п. 3 наклон вправо, 4 –и.п.</p> <p>8. «Приседания»</p> <p>И.п. Основная стойка 1- руки за голову, локти в стороны, 2-3 – упор присев, 4 – и.п.</p> <p>9. «Прыжки»</p> <p>И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах.</p> <p><i>3. Заключительная часть.</i></p> <p>10. Бег с ускорением</p> <p>11. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)</p>	<p>35сек. Темп средний. 30сек. 35сек</p> <p>4р. Темп быстрый.</p> <p>4р. Темп средний.</p> <p>50сек. Темп быстрый.</p> <p>8р. Темп средний.</p> <p>8р. Темп средний.</p> <p>8р. Темп средний.</p> <p>30сек. Произвольное упражнение</p> <p>1,15мин. 30сек.</p>

### Комплекс №3

Содержание	Методические указания
<p><i>1. Вводная часть.</i></p> <p>1. Ходьба на месте</p> <p>2. Ходьба по кругу</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>3. «Наклоны головы»</p> <p>И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы вперед, 3 – вверх (или вниз).</p> <p>4. «Пропеллер»</p> <p>И.п. стойка ноги врозь руки к плечам. Круговые движения локтями (вперед – назад, одним локтем и т.д.).</p> <p>5. «Звезда»</p> <p>И.п. Широкая стойка, руки в стороны вверх. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п.</p> <p>6. «Ты колодец?»</p> <p>И.п. Широкая стойка ноги врозь, руки скреплены в замок. 1-2 – руки вниз, 3-4 – и.п.</p> <p>7. «Пингвинчики»</p> <p>И.п. О.С. 1 – правую ногу на носок, левая рука вперед, 2 – левая нога на носок, правая рука вперед (перекаты с ноги на ногу)</p> <p>8. «Прыжки»</p> <p>И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах.</p> <p><i>3. Заключительная часть.</i></p> <p>9. Бег с ускорением</p> <p>10. «Бабочки» - Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)</p>	<p>40сек. Темп средний. 55сек.</p> <p>6-8р. Темп средний.</p> <p>45сек. Произвольное упражнение</p> <p>50сек. Темп быстрый.</p> <p>8р.70сек. Темп средний.</p> <p>60сек. Произвольное упражнение.</p> <p>35 сек Произвольное упражнение.</p> <p>90сек.</p> <p>40сек.</p>

## Комплекс №4

Содержание	Методические указания
<p><i>1. Вводная часть.</i></p> <p>1. Ходьба по кругу</p> <p>2. бег по кругу</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>3. «Голова как шар земной» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - Круговые движения головы в правую, левую сторону</p> <p>4. «Волна» И.п. стойка ноги врозь руки перед грудью, сцепленные пальцами. Движения кистями рук вверх – вниз.</p> <p>5 «Мельница» И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п.</p> <p>6. «Крути педали» И.п. Упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Разноименные движения ног (Имитация езды на велосипеде)</p> <p>7. «Мячики» И.п. О.С. Приседания</p> <p>8. «Кенгуру» И.п. Стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><i>3. Заключительная часть.</i></p> <p>9. Ходьба по кругу</p> <p>10. Бег с ускорением</p> <p>11. Ходьба по кругу восстанавливая дыхание</p>	<p>1,40 сек. Темп средний. 50сек.</p> <p>6-8р. Темп средний.</p> <p>45сек. Произвольное упражнение</p> <p>50сек. Темп быстрый.</p> <p>35 сек Произвольное упражнение.</p> <p>25сек. Произвольное упражнение.</p> <p>35 сек Произвольное упражнение.</p> <p>30сек. 50сек 20сек.</p>

## Комплекс №5

Содержание	Методические указания
<p><i>1. Вводная часть.</i></p> <p>1. Ходьба по кругу</p> <p>2. бег по кругу</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>3. «Зарядка для шеи»</p> <p>И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон головы назад, 3-4 вперед.</p> <p>4. «Смотрелки – гляделки, гляделки смотрелки»</p> <p>И.п. Широкая стойка, руки на поясе. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 поворот головы влево.</p> <p>5 «Облачка»</p> <p>И.п. Широкая стойка.</p> <p>1- руки в стороны; 2- руки вверх, ноги на носки; 3 – руки перед грудью 4- и.п.</p> <p>6. «Штанга»</p> <p>И.п. Широкая стойка. 1-2 – наклон вперед, руки касаются пола; 3-4 – широкая стойка, руки вверх.</p> <p>7. «Шарики»</p> <p>И.п. О.С. 1-руки в стороны, присели (вдох); 2 – И.П. (выдох)</p> <p>8. «Прыжки»</p> <p>И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах.</p> <p><i>3. Заключительная часть.</i></p> <p>9. Ходьба по кругу</p> <p>10. Бег с ускорением</p> <p>11. Ходьба по кругу восстанавливая дыхание</p>	<p>40 сек. Темп средний. 60 сек. Бег с ускорением.</p> <p>45сек.6-8раз Темп средний.</p> <p>30сек, 5-6 раз темп средний</p> <p>50сек. Темп быстрый.</p> <p>6-8раз,50 сек Произвольное упражнение.</p> <p>25сек. Произвольное упражнение.</p> <p>35 сек Произвольное упражнение.</p> <p>30сек. 50сек 20сек.</p>

## Комплекс №6

Содержание	Методические указания
<p><i>1. Вводная часть.</i></p> <p>1. Ходьба по кругу с выполнением заданий</p> <p>2. бег по кругу в чередовании с ходьбой</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>3. «Наклоны головы» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – ИП, 3 – назад, 4 – ИП, 5 – вправо, 6 – ИП, 7 – влево, 8 - ИП</p> <p>4. «Ножницы» И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1- руки вперед скрестив, 2 – ИП, 3,4 – то же.</p> <p>5 «Наклоны» И.п. Широкая стойка, руки за спиной. 1- наклон, руки в стороны; 2- ИП; 3,4 – то же.</p> <p>6. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки на месте, с по очередным подниманием рук перед головой.</p> <p>7. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте</p> <p>8. «Мельница» И.п. Стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены «в замке» 1- руки вправо, выпрямились, 2 – вверх, 3 – влево, 4 -ИП</p> <p>9. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки вперед назад.</p> <p>10. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте</p> <p>11. «тянем колени» И.п. О.С. 1 – сгибаем правое колено и тянем к груди, 2 – ИП, 3 - сгибаем левое колено и тянем к груди, 4 - ИП</p> <p>12. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки с поворотами, с по очередным подниманием рук перед головой.</p> <p><i>3. Заключительная часть.</i></p> <p>13. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте</p>	<p>40 сек. Темп средний. 40 сек. Бег с ускорением.</p> <p>4-5 раз, темп средний</p> <p>4-5раз Темп средний. 30сек, 5-6 раз темп средний 10сек Произвольное упражнение. 10 сек вдох -выдох</p> <p>30сек, 5-6 раз темп средний 10сек Произвольное упражнение.</p> <p>10 сек вдох -выдох</p> <p>4-5раз. Темп средний</p> <p>20 сек Произвольное упражнение. Темп быстрый</p> <p>20 сек</p>