

## ИГРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

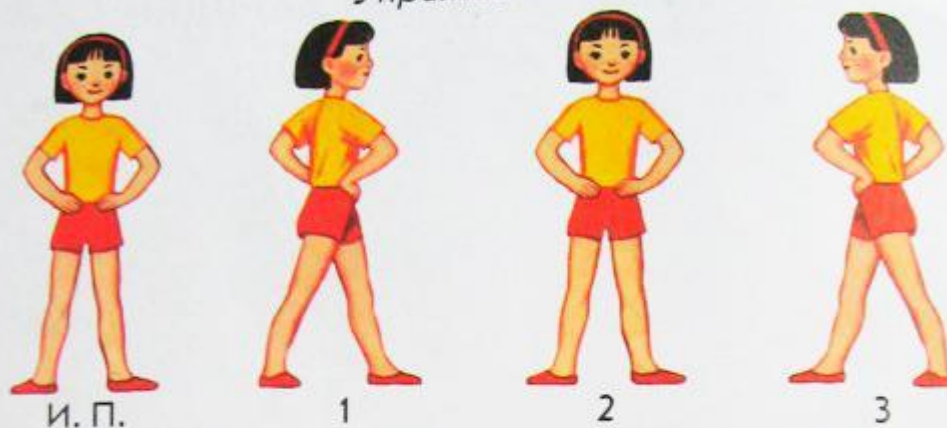
# Утренняя зарядка для дошкольников

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Данный комплекс можно использовать для зарядки и с самыми маленькими детьми. Просто в этом случае все упражнения давайте в игровой форме. Например, идем по дорожке (ходьба), бежит лошадка (с подъемом коленей), срывает яблочки (тянем поочередно вверх правую и левую руки).



Упражнение 4



Упражнение 5



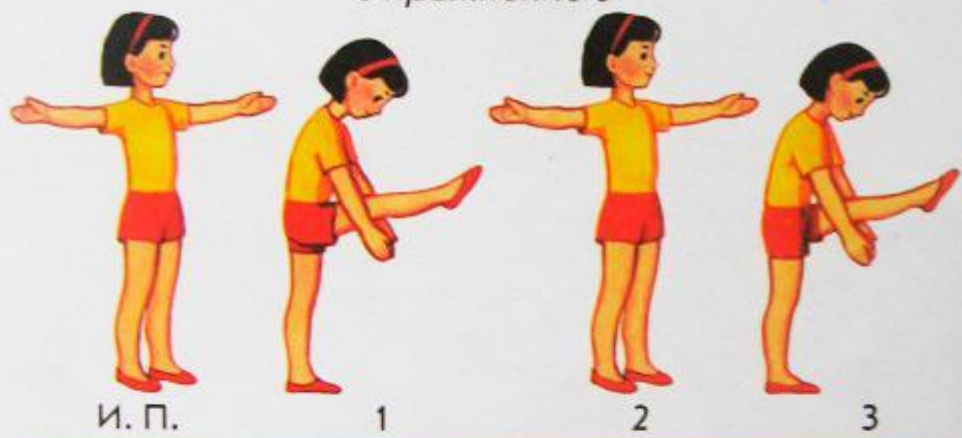
Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12





## *Комплекс упражнений с обручем*

### **Комплекс зарядки для детей подготовительной группы**

#### **1. «Наклоны».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, обруч в руках над головой.

**Выполнение:** 1. наклон вправо; руки держать над головой, не сгибая в локтевых суставах.

2. вернуться в исходное положение.

3. наклон влево; руки держать над головой, не сгибая в локтевых суставах.

4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

#### **2. «Туда-обратно».**

**И.п.:** стоя, обруч в руках перед собой.

**Выполнение:** 1-2. перешагнуть «войти» в обруч.

3-4. вернуться в исходное положение, «выйти» из обруча.

**Повторить:** 4–5 раз. (с каждым разом обруч поднимать выше от пола)

#### **3. «В обруче».**

**И.п.:** Сед в центре обруча по-турецки.

**Выполнение:** 1-2. поднять обруч над головой как можно выше.

3-4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз в медленном темпе.

#### **4. «Поскачи».**

**И.п.:** Стоя, обруч опущен вниз, хват сверху.

**Выполнение:** 1-8. прыжки через обруч, как через скакалку.

**Повторить:** 3-4 раза. (сначала вперёд, затем назад)

**5. «Перепрыгни».**

**И.п.:** Стоя, обруч опущен вниз, хват сверху.

**Выполнение:** 1-8. прыжки через обруч, как через скакалку.

**Повторить:** 3-4 раза. (сначала вперёд, затем назад)

**6. «Перепрыгни».**

**И.п.:** Стоя, в центре обруча.

**Выполнение:** 1. выпрыгнуть из обруча, как можно дальше.

2. запрыгнуть обратно в обруч.

**Повторить:** 4-5 раз.

**7. «Ходьба».** Ходьба вокруг обруча. Восстанавливаем дыхание.

**Повторить:** 3-4 круга в каждую сторону.

*Комплекс упражнений с гантелями*

**Комплекс зарядки для детей подготовительной группы**

**1. «Гантели вверх».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.

**Выполнение:** 1. поднять гантели прямыми руками через стороны вверх.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

**2. «Наклоны вперёд».**

**И.п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение:** 1. наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой,

голову не опускать, колени не сгибать.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

### **3. «Повороты».**

**И.п.:** стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение:** 1 руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо».

2. вернуться в исходное положение

3. руки в стороны, поворот влево, гантели не опускать,

сказать: «Влево».

4. вернуться в исходное положение

**Повторить:** по 4 раза в каждую сторону.

### **4. «Маятник».**

**И.п.:** стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

**Выполнение:** 1-3. руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить:** по 4 раза каждой ногой.

### **5. «Вокруг».**

**И.п.:** ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

**Выполнение:** 1-8. прыжки на двух ногах вокруг гантелей.

**Повторить:** по 4 круга в каждую сторону (стороны чередуются).

**6. «Ходьба на месте».** Восстанавливаем дыхание.

*Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса*

**Комплекс зарядки для детей подготовительной группы**

## **1. «Мячик вверх».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

**Выполнение:** 1. поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать,

приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **2. «Повороты».**

**И.п.:** стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

**Выполнение:** 1. поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны.

2. вернуться в исходное положение, переложить мячик в другую руку.

3. поворот влево, рывок в левую сторону, прямые руки развести в стороны.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить:** по 4 раза в каждую сторону.

## **3. «Прокатывание».**

**И.п.:** сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

**Выполнение:** 1. наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя.

2. вернуться в исходное положение, переложить мячик в другую руку.

3. наклониться влево, провести мячом по полу как можно дальше от себя.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить:** по 4 раза в каждую сторону.



#### **4. «Переложить мячик».**

**И.п.:** стоя, мячик в правой руке, руки опущены.

**Выполнение:** 1. развести руки в стороны.

2. наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом;  
переложить мячик в левую руку.

3. развести руки в стороны.

4. наклон вперед-вниз; соединить руки под левым коленом;  
переложить мячик в правую руку.

**Повторить:** 4–5 раз.

#### **5. «Успей поймать».**

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

**Выполнение:** 1-2. бросить мячик одной рукой об пол,  
поймать другой рукой.

3-4. тоже в другую сторону.

**Повторить:** 4–5 раз.

#### **6. «Прыжки на одной ноге».**

**И.п.:** ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

**Выполнение:** 1-8. прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

9-16 прыжки на левой ноге, мячик в правой руке.

**Повторить:** по 4 круга в каждую сторону (стороны чередуются).

**6. «Ходьба».** Ходьба, руки с мячом двигаются свободно. Восстанавливаем дыхание.

*Комплекс упражнений с воздушным шариком*

**Комплекс зарядки для детей подготовительной группы**

#### **1. «Подбрасывание».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью.

**Выполнение:** 1-2. подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **2. «Наклоны».**

**И.п.:** стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены.

**Выполнение:** 1. наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **3. «Выпады».**

**И.п.:** стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках.

**Выполнение:** 1. выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене),

вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок.

2. вернуться в исходное положение.

3. выпад вперед левой ногой (согнуть ногу в колене),

вес тела переносится на левую ногу; прямые руки с шаром вперед; правую ногу на носок.

4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **4. «Брёвнышко».**

**И.п.:** лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках,

ноги выпрямлены.

**Выполнение:** 1-2. без помощи рук и ног повернуться на живот через правое плечо.

3-4. вернуться в исходное положение.

5-6. без помощи рук и ног повернуться на живот через левое плечо

7-8. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **5. «Успей поймать».**

**И.п.:** основная стойка, руки с воздушным шаром внизу.

**Выполнение:** 1. присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх.

2. быстро встать, поймать шар — вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 6-8 раз.

## **6. «Воздушные, лёгкие пушинки».**

**И.п.:** ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.

**Выполнение:** 1-8. легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой).

**Повторить:** 4-5 раз.

**7. «Ходьба».** Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок.

## *Комплекс упражнений со скакалкой*

### **Комплекс зарядки для детей подготовительной группы**

#### **1. «Высоко».**

**И.п.:** основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках.

**Выполнение:** 1. поднять прямые руки вперед.

2-3. руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку.

4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз в медленном темпе.

## **2. «Микрофон».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки.

**Выполнение:** 1. поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2. вернуться в исходное положение

3. поворот туловища влево, левую руку в сторону.

4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз в каждую сторону.

## **3. «Лошадки».**

**И.п.:** ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках.

**Выполнение:** 1-2. руки вверх, правую ногу согнуть в колене — вверх.

3-4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз каждой ногой.

## **4. «Качели».**

**И.п.:** сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

**Выполнение:** 1-3. наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться.

4. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **5. «Приседания».**

**И.п.:** основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

**Выполнение:** 1. скакалку вверх за плечи, вдох.

2. присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох.

3. встать, скакалка за плечи, вдох.

4. вернуться в исходное положение, выдох.

**Повторить:** 4–5 раз в медленном темпе.

## **6. «Приседания».**

**И.п.:** основная стойка, скакалку держать сзади, за концы.

**Выполнение:** прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.

**Повторить:** 3 раза по 30 прыжков.

## **7. «Ходьба».** Ходьба на месте. Восстанавливаем дыхание.