

## ИГРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

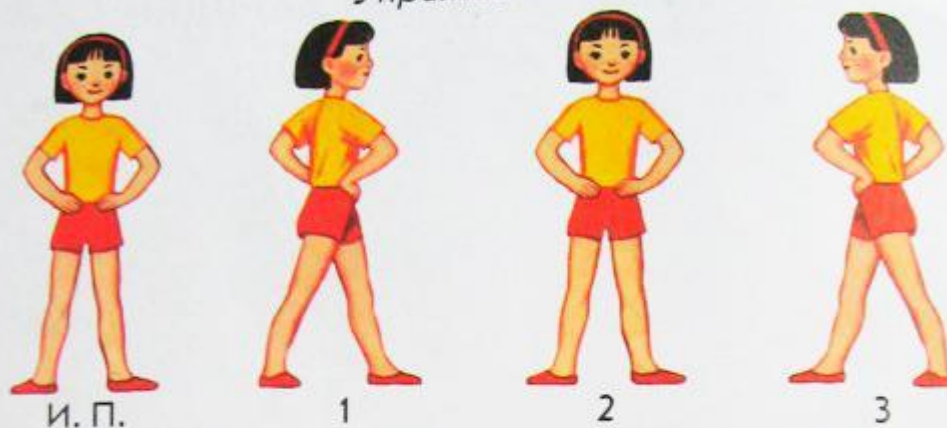
# Утренняя зарядка для дошкольников

### СТАРШАЯ 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



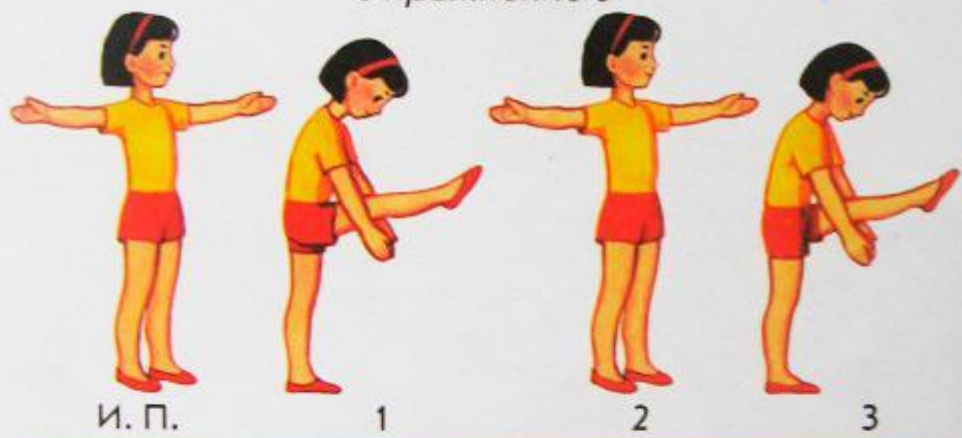
Упражнение 6



Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12





## *Комплекс упражнений с гимнастической палкой*

### **Комплекс зарядки для детей старшей группы**

#### **1. «Палку вверх».**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках

(держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

**Выполнение:** 1. прямыми руками поднять палку вверх.

2. опустить палку на плечи.

3. прямыми руками поднять палку вверх.

4. вернуться в исходное положение

**Повторить:** 4–5 раз.

#### **2. «Наклоны вперед».**

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

**Выполнение:** 1. наклон вперед, палку 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 палкой впереди.

**Выполнение:** 1. поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо».

2. вернуться в исходное положение.

3. поворот в левую сторону, палку не опускать, сказать: «Влево».

4. вернуться в исходное положение

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

#### **4. «Перешагивание».**

**И.п.:** стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу

(палку держать как можно ближе к концам).

**Выполнение:** 1. перешагнуть через нее (не выпуская из рук) правой ногой;

2. вернуться в исходное положение.

3. перешагнуть через нее (не выпуская из рук) левой ногой;

4. вернуться в исходное положение

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

#### **5. «Перепрыгивание».**

**И.п.:** стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

**Выполнение:** - прыжки на двух ногах через палку

- прыжки на двух ногах через палку правым и левым боком.

**Повторить:** по 8-10 раз.

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

### *Комплекс упражнений с «косичкой»*

#### **Комплекс зарядки для детей старшей группы**

##### **1. «Косичку вверх».** (шнур длиной 60-70 см)

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

**Выполнение:** 1. поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо,

движение от плеча.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4-5 раз.

## **2. «Наклоны в стороны».**

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

**Выполнение:** 1. поднять прямые руки с косичкой вверх.

2. наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать.

3. выпрямиться, руки с косичкой вверху.

4. вернуться в исходное положение

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

## **3. «Треугольник».**

**И.п.:** лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

**Выполнение:** 1. одновременно поднять прямые руки и ноги,

дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать.

2. вернуться в исходное положение.

**Повторить:** 4–5 раз.

## **4. «Переложил косичку».**

**И.п.:** основная стойка, косичка в правой руке, руки в стороны.

**Выполнение:** 1. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

2. руки в стороны.

3. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

4. вернуться в исходное положение

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

## **5. «Подними косичку».**

**И.п.:** ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

**Выполнение:** 1. наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать.

2. выпрямиться, руки опущены.
3. наклон вперед, поднять косичку.
4. вернуться в исходное положение

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

## **6. «Прыжки через косичку».**

**И.п.:** основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

**Выполнение:** прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед.

**Повторить:** по 8-10 раз.

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

### *Комплекс упражнений с мячом*

#### **Комплекс зарядки для детей старшей группы**

##### **1. "Мяч вверх"**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

**Выполнение:** 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч.

2 - вернуться в и.п.

**Повторить:** 4 раза.

##### **2. "Наклоны с мячом"**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

**Выполнение:** 1 - поднять мяч вверх.

2 - вернуться в и.п.

3 - наклон вниз.

4 - вернуться в и. п.

**Повторить:** 8 раз.



### **3. "Поворот с мячом"**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди.

**Выполнение:** 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать.

2 - вернуться в и.п.

3 - поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать.

4 - вернуться в и. п.

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

### **4. "Приседание"**

**И.п.:** ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

**Выполнение:** 1 - присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо;

смотреть вперед.

2 - вернуться в и.п.

**Повторить:** 8 раз.

### **5. "Переложи мяч"**

**И.п.:** ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой - мяч.

**Выполнение:** 1 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку.

2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке).

3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку.

4 - вернуться в и. п.

**Повторить:** 4 раза.

### **6. "Попрыгаем как мячики"**

**И.п.:** основная стойка, руки на поясе.

**Выполнение:** Прыжки на месте на двух ногах. (на правой, на левой)

**Повторить:** по 8 раз.

## *Комплекс упражнений с воздушным шариком*

### **Комплекс зарядки для детей старшей 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 старшей 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.