

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Саянский детский сад «Волшебный град»
Т.Л.Сухоручкина 
от «28» августа 2023 года



Комплекс упражнений
для утренней гимнастики
(средняя возрастная группа, старшая возрастная группа)

№ 1 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(старшая группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	Руки на поясе, перекаты с носка на пятки.	5- 6 раз	Спина прямая, локти разведены в стороны.
3	Наклоны головы. ИП - руки на поясе, 1 - наклон вправо, 2 - ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3 – 4 раза	Стараться ухом коснуться плеча.
3	ИП – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки поднять вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
4	Наклоны туловища вправо-влево. ИП – ноги на ширине плеч, руки на плечи. 1 – наклон вправо, 2 – ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, ступни ног не отрывать от пола.
5	Наклоны туловища вперед. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, взмах. 2 – наклон вперед, 3 – 4 – ИП.	3- 4 раза	Ноги в коленях не сгибать.
7	Приседание. ИП – руки на поясе. 1 – присесть, руки выпрямить вперед, 2 – ИП.	5- 6 раз	Руки прямые, подбородок не опускать.
8	Прыжки. ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 – прыжок, ноги врозь, 2 –ИП.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.

№ 2 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(старшая группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	ИП - руки на поясе. 1 – 4 – ходьба на носка, руки прямые вверх, 5 – 8 - на пятки, руки на поясе.	5- 6 раз	Спина прямая. Руки прямые, ладони во внутрь.
3	ИП – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
4	Круговые движение рук вперед-назад. ИП – ноги на ширине плеч, руки на плечи. 1 – 4 – вперед, 5 – 8 – назад.	3- 4 раза	Стараться соединить локти перед грудью.
5	Наклоны туловища вправо-влево. ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо, 2 – ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, ступни ног не отрывать от пола.
6	Наклон с приседанием. ИП – ноги вместе, руки на поясе. 1 – взмах, руки вверх, 2 - наклон вперед, руки вниз. 3 – присесть руки вперед, 4 - ИП.	3- 4 раза	Ноги в коленях не сгибать. Стараться руками коснуться пол.
7	Упражнение «Мельница». Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон, повороты туловища вправо, влево.	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать. Стараться при повороте коснуться ступней, пальцами рук.
8	Прыжки (с хлопками). ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 - ноги врозь, руки вверх, хлопок. 2 – ноги вместе, руки вниз.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.

№ 3 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(старшая группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	Наклоны головы. ИП - руки на поясе, 1 - наклон вправо, 2 - ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Стараться ухом коснуться плеча.
3	ИП – ноги вместе, руки к плечам. 1 – руки в стороны, 2 - к плечам.	5 – 6 раз	Спина прямая.
4	Круговые движения рук. ИП – ноги на ширине плеч, руки внизу 1 – 4 – круговые движения рук вперед, 5 – 8 – назад.	3- 4 раза	Руки в локтевом суставе не сгибать.
5	Наклоны туловища вправо-влево. ИП – ноги на ширине плеч, руки на плечи. 1 – наклон вправо, 2 – ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, ступни ног не отрывать от пола.
6	Выпады в стороны. ИП – ноги шире плеч, руки вниз. 1 – выпад влево, руки на колено. 2 – ИП, 3 - выпад вправо, руки на колено, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
7	Приседание ИП – руки на поясе. 1 – присесть, руки выпрямить вперед, 2 – ИП.	5- 6 раз	Руки прямые, подбородок не опускать.
8	Прыжки. ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 – 2 прыжки, правая вперед, левая назад.	5- 6 раза	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.

№ 4 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(старшая группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	ИП – ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – встать на носки, 3 – 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, голову не опускать
3	Руки в замок. 1 – 4 – выполнить волнообразные движение (волну) кистями рук.	3- 4 раза	Стараться как можно «глубже» выполнять волю.
4	Наклоны головы. ИП - руки на поясе, 1- наклон головы вперед, 2 - ИП, 3 – наклон головы назад, 4 – ИП.	4- 5 раз	Стараться подбородком коснуться груди.
5	ИП – ноги вместе, руки внизу. 1 – руки вверх, правую ногу отвести назад на носок, 2 – ИП, 3 – руки вверх, левую ногу отвести назад на носок, 4 - ИП.	4 – 5 раз	Руки прямые, нога ставиться на носок.
6	Рывки руками. ИП – ноги вместе, правая руки внизу, леваяверху. 1 – 2 рывки руками, при 3 – 4 смена рук.	4 – 5 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения.
7	Наклоны туловища. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон вправо, 2 – наклон вперед, 3 - наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Ступни ног не отрывать от пола.
8	Приседание. ИП – руки на поясе. 1 – присесть, руки выпрямить вперед, 2 – ИП.	3- 4 раза	Руки прямые, подбородок не опускать.
9	Прыжки на месте. ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 – 4 прыжки на месте, 5 – 8 прыжки с хлопком.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
10	Ходьба на месте.		Вдох через нос, выдох

1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	через рот.
--	-----------	------------

№ 1 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(средняя группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	Руки на поясе, перекаты с носка на пятки.	4- 5 раз	Спина прямая, локти разведены в стороны.
3	Наклоны головы. ИП - руки на поясе, 1 - наклон вправо, 2 - ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Стараться ухом коснуться плеча.
4	ИП – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки поднять вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
5	Наклоны туловища вправо-влево. ИП – ноги на ширине плеч, руки на плечи. 1 – наклон вправо, 2 – ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, ступни ног не отрывать от пола.
6	Наклоны туловища вперед. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, взмах. 2 – наклон вперед, 3 – 4 – ИП.	3- 4 раза	Ноги в коленях не сгибать.
7	Приседание. ИП – руки на поясе. 1 – присесть, руки выпрямить вперед, 2 – ИП.	5- 6 раз	Руки прямые, подбородок не опускать.
8	Прыжки. ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 – прыжок, ноги врозь, 2 –ИП.	5- 6 раз	Следить за дыханием.

9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.
---	--	-----------	----------------------------------

№ 2 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(средняя группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	ИП - руки на поясе. 1 – 2 – ходьба на носка, 3 – 4 - ходьба на пятки.	3- 4 раза	Спина прямая.
3	Наклоны головы. ИП – руки ладонками к щекам, 1 - наклон вправо, 2 - ИП, 3 – наклон влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Стараться ухом коснуться плеча.
4	ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонками вверх. 1 – руки к плечам, 2 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
5	Круговые движение рук. ИП – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 4 – вперед, 5 – 8 – назад.	3- 4 раза	Руки прямые.
6	Упражнение «Самолет». ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо, 2– наклон влево.	3- 4 раза	Спина прямая, ступни ног не отрывать от пола.
7	Упражнение «На качелях». ИП – ноги на шире плеч, руки вверху. 1 –наклон вперед, руки вниз, 3 –ИП.	3- 4 раза	Ноги в коленях не сгибать. Стараться руками коснуться пола.
8	Прыжки (с хлопками).		

	ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 - ноги врозь, руки вверх, хлопок. 2 – ноги вместе, руки вниз.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.

№ 3 Комплекс упражнений для утренней зарядки
(средняя группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	Упражнение «Ёжики» ИП – ноги вместе, руки впереди, пальцы раздвинуты. 1 - сжать пальцы рук в кулак, 2 - разжать.	4 – 5 раз.	Руки не сгибать. Стараться сжимать пальцы в кулак как можно сильнее.
3	Повороты головы. ИП - руки на поясе, 1 - поворот вправо, 2 - ИП, 3 – поворот влево, 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
4	ИП – ноги вместе, руки к плечам. 1 – локти рук соединить впереди, 2 - ИП.	3- 4 раза	Спина прямая.
5	Наклоны туловища. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – взмах, 2 - наклон к правой ноге, 3 – к левой, 4 – ИП.	3- 4 раза	Стараться наклоняться как можно ниже и касаться пальцев ног.
6	Повороты туловища в стороны с приседанием. ИП – ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – присесть, руки в стороны, поворот туловища влево, 2 – ИП, 3 - присесть, руки в стороны, поворот туловища вправо, 4 – ИП.	4 - 5 раз	Подбородок не опускать.
7	Упражнение «Мельница». Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон, повороты туловища вправо, влево.	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.

8	Прыжки. ИП – руки на поясе, ноги вместе. 1 – 2 прыжки, правая вперед, левая назад.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.

№ 4 Комплекс упражнений для утренней зарядки

(средняя группа)

№	Комплекс упражнений	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте, руки поднять через стороны - вдох, опустить - выдох.	3- 4 раза	Спина прямая, колени поднимать выше.
2	ИП – ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – встать на носки, 3 – 4 – ИП.	3- 4 раза	Спина прямая, голову не опускать.
3	Наклоны головы. ИП - руки на поясе, 1- наклон головы вправо, 2 - вниз , 3 – влево, 4 – ИП.	4- 5 раз	Стараться ухом коснуться плеча и подбородком коснуться груди.
4	ИП - руки на плечи. 1 – соединить локти перед грудью, 2 - ИП.	4 - 5 раз	Подбородок не опускать.
5	Упражнение «Вертолет + Самолет». ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – 4 – повороты туловища вправо, влево, 5 – 8 – наклоны туловища вправо, влево.	3 – 4 раза	Руки прямые, ступни ног не отрывать от пола.
6	Упражнение «Веселые мячики». Присесть и встать с прыжком вверх.	3 – 4 раза	Следить за дыханием.
7	Выпады в стороны. ИП – ноги шире плеч, руки вниз. 1 – выпад влево, руки на колени. 2 – ИП,	3- 4 раза	Спина прямая.

	3 - выпад вправо, руки на колени, 4 – ИП.		
8	Прыжки на месте. ИП – руки на поясе, ноги вместе.	5- 6 раз	Следить за дыханием.
9	Ходьба на месте. 1 - руки поднять через стороны - вдох, 2 - опустить - выдох.	3- 4 раза	Вдох через нос, выдох через рот.