

**Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей
2-6 років**



«Ялинка» (перша молодша група)

Ходьба за вихователем у колоні по одному зі зміною темпу (30 сек), біг у середньому темпі (20 сек), ходьба. Шиккування у коло.

1. *«Велика ялинка» – піднімання рук вгору.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, показати, яка «висока виросла ялинка» (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз, які «в ялинка довгі гілки» (видих).
Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

2. *«Ялинка гілками хитає» — рухи прямими руками вгору та вниз.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

1-4 - рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4-5 разів у середньому темпі.

3. *«Маленька ялинка» - присідання, з рухами прямих рук вперед.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка «маленька ялинка» (видих); 3-4 - підвестися у в.п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі.

«Дощик пішов і діти побігли додому», біг (35 сек) у повільному темпі.
Ходьба (25 сек) з поступовим уповільненням темпу.

Вправи з прапорцями (друга молодша група)



Шикування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою на носках, як «мишка» (45 сек.). Біг у середньому темпі (25 сек.), ходьба. Шикування в коло обличчям до середини.

1. *Піднімання рук вгору («піднімаємо прапорці над головою»).*

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.

1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих);

4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед («опустимо прапорці вниз»).*

В.п. - те ж саме.

1-2 - нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба («підніmemo прапорці в сторони»).*

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз.

1 - повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих); 2 - повернутися у в.п., руки опустити вниз (видих);

3-4 - те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. *Стрибки на обох ногах («пострибаємо з прапорцями»).*

В.п. - зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі (25 сек.), прапорці тримати у правій руці. Ходьба (30 сек.) у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз (6-8 разів).

Звичайна ходьба.



Вправи з великим м'ячем (середня група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу (40 сек.). Ходьба з високим підніманням стегна, як «конячка» (25 сек.). Біг у середньому темпі (30 сек.), ходьба. Шикування в кілька колон із заведенням ланок.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.п. - основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 - підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 - опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1- нахилити тулуб вправо

(видих); 2- повернутися у

в.п. (вдих);

3-4 - те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.п. - стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 - нахилити тулуб вперед, сісти

на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити

6-8 разів у повільному темпі.

4. *Повороти тулуба.*

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1- повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. *Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).*

В.п. - зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах.

Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі (30 сек.). Ходьба (35 сек.) у повільному темпі з підніманням рук в сторони (8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з обручем (старша група)



Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як «спортсмени» (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. *Піднімання обруча вгору.*

В.п. — основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

1- підняти обруч вгору над головою (вдих);

2- опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); 3- підняти обруч вгору (вдих);

4— опустити обруч у в.ц. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього.

Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

1- нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу

(видих); 2- випрямитися (вдих);

3- нахилити тулуб вперед-зниз, взяти обруч (видих):

4- випрямитися у в.п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба.*

В.п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

1- повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч

(видих); 2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. *Піднімання ніг вгору.*

В.п. - лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 - підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих); 3-4 - опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги. 1 - підняти обруч вгору над головою (вдих);

2 - нахилити тулуб вліво (видих);

3 - випрямити тулуб, обруч над головою (вдих); 4 - повернутися у в.п.

(видих);

5-8 - те саме вправо. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

6. *Стрибки.*

В.п. - основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг. 1- стрибок у середину обруча поштовхом обох ніг; 2- стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги - руки в сторони, лівої - руки на пояс

(8-10 разів). Звичайна ходьба.



Вправи зі скакалкою (підготовча до школи група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба в середньому темпі (30 сек.). Ходьба (40 сек.) на носках (руки на поясі) та п'ятках (руки за голову). Біг (45 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешикування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання рук вгору.

В.п. - основна стійка, скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці внизу.

1 — підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок (вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Руки вгору, прогнутися впоперек.

Повторити 10 разів у середньому темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п. - стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка - внизу за спиною.

1- нахилити тулуб вперед-вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад (видих);

2- випрямитися у в.п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.п. - стійка ноги нарізно, скакалку, складену вдвоє, тримати за спиною на плечах за її кінці.

1 - повернути тулуб ліворуч, натягуючи скакалку, ліву руку відвести в сторону, права зігнута (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в праву сторону. При поворотах ступні з підлоги не піднімати.

Повторити 10 разів у

середньому темпі.

4. *Згинання та розгинання ніг.*

В.п. - лежачи на спині, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1-2 - зігнути ноги вперед, перенести їх поміж рук, підвести скакалку під коліна (видих);

3-4 - опустити ноги у в.п. (вдих). Згинаючи ноги носки відтягнути.

Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

5. *Повороти тулуба.*

В.п. - сидючи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше),
руки в сторони, скакалка на плечах за головою.

1- повернути тулуб вправо

(видих); 2- повернутися у

в.п. (вдих);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

6. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно на скакалці, руки вниз.

1- нахилити тулуб вліво, правою рукою натягнути скакалку (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме вправо. Нахили виконувати в одній площині. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

7. *Стрибки через скакалку.*

В.п. - основна стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко на носках. Повторити 22-24 рази.

Біг у повільному темпі (2 хв. 30 сек.). Ходьба (50 сек.) у повільному темпі із плесканнями в долоні над головою під крок лівої ноги (10-12 разів). Ходьба в середньому темпі.