

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 95 Невского района Санкт-Петербурга

Методическое пособие

«Картотека комплексов утренней гимнастики для занятий дома детей 3-7 лет»



Инструктор по физической культуре:

Полищук Руслан Маратович

Санкт-Петербург
2024

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

для занятий дома для младшей группы.

Обычная (без предметов)

Вариант 1.

1. “Покажи руки” И.п: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, выпрямить, вниз.
5 раз
2. “Где колени” И.п: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон вперед, руки на колени, смотреть на колени, выпрямиться. Приучать выпрямлять ноги. 4 раза.
3. “Шагают наши ножки” И.п: ноги слегка расставить, руки вниз (за спину, на пояс).
Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками 10-15 с. 3-4 раза.
4. “Подпрыгивание” И.п: ноги вместе 8-10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко.
Повторять 3 раза, чередуя с ходьбой.

Вариант 2.

1. “Самолет” И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны – крылья самолета, вернуться в и.п – улетел самолет. 5 раз.
2. “Самолет выбирает место посадки”. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п. 5 раз
3. “Посадка”. И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть – опуститься на землю, вернуться в и.п. 5 раз
4. “Летчикам весело”. И.п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

С кубиками или мячом

Вариант 1.

1. “Покажи кубики” И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать “вот”, спрятать за спину. Голову не опускать. 5 раз
2. “Покажем друг другу” И.п.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать “вот”, вернуться в и.п. 5 раз
3. “Нет кубиков” И.п.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать “нет”, можно опустить голову, выпрямиться. 5 раз
4. “Постучать” И.п.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить “тук, тук”. Голову не опускать. 5 раз

Вариант 2.

1. “Катаем” И.п.: сидя(стоя), ноги врозь, руки за спину, мяч на полу. Наклон вперед, покатай мяч вперед к себе, вернуться в и.п. 5 раз

2. “Мяч вверх” И.п.: ноги слегка расставит, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. Сохранять устойчивое положение. 5 раз

3. “Потрогай ногой” И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Поднять одну ногу, осторожно коснуться ею мяча, вернуться в и.п. То же другой ногой. 3 раза каждой ногой

4. “Вокруг мяча” И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну и другую сторону. Закончить ходьбой и бегом друг за другом. 5 раз.

ОРУ для занятий дома для средней группы.

Обычная (без предметов)

Вариант 1.

1. “К плечам” И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1- руки к плечам; 2- и.п. 6 раз

2. “Гуси шипят” И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1- наклон вперед, голову приподнять, сказать “ш-ш-ш”; 2 – и.п. 6 раз

3. “Потянись” И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 – и.п. 6 раз

4. “Поворот” И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- поворот вправо, посмотреть назад. 2- и.п. 3- поворот влево; 4-и.п.

5. “Приседание” И.п.: основная стойка. 10 раз

6. “Подпрыгивание” 10-16 подпрыгиваний.

Вариант 2.

1. “Сильные” И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1- руки к плечам, кисть в кулак; 2- и.п. 6 раз

2. “Хлопок по колену” И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому(левому) колену, сказать “хлоп”.3-4 и.п. 6 раз

3. “Велосипедист” И.п.: лежа на спине. Согнут ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста. Голову и плечи не поднимать. 6 раз

4. “Отставление ноги” И.п.: о.с. Руки за спиной. 1- правую ногу на носок в сторону(назад). 2- и.п. 3- левую ногу на носок в сторону(назад). 4 – и.п. Спину и голову держать прямо. 6 раз

5. “Бег на месте” И.п.: о.с.

6. “Выше колено” И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. 6 раз

Вариант 3.

1. “Постучать пальцами” И.п.: лежа на спине. 1-2- руки вверх, постучать по полу. 3-4- и.п. 6 раз
2. “Бревнышко” И.п.: лежа на спине, руки на затылке. 1-2- локти вперед и повернуть на бок. 3-4- и.п. 6 раз
3. “На пляже” И.п.: то же, руки упор под подбородком. 1-6- согнут ноги, поиграть ими. 7-8- и.п. 6 раз
4. “Оглянись” И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки за голову. 1-2 поворот вправо, хлопнуть по пяткам, 3-4- и.п. тоже самое в другую сторону. 6 раз.
5. “Пружинки и приседание” И.п.: о.с руки на пояс. 1-2—пружинки. 3- приседание. 4- и.п.. Локти и колени широко в сторону. 6 раз
6. “Подпрыгивание” И.п.: ноги слегка расставить. 6 раза, чередуя с ходьбой

С кубиками

Вариант 1.

1. “Кубики вместе” И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1- кубики вверх, вместе. 2- и.п. Движение рук через стороны. 6 раз.
2. “Постучи” И.п.: лежа на спине, руки в сторону. 1-2- кубики вверх, постучать об пол. 3-4- и.п. Дыхание произвольное. 6 раз
3. “Не урони” И.п.: ноги врозь, кубики на полу. 1-2- наклон вперед, коснуться кубики указательными пальцами. 3-4- и.п. 6 раз.
4. “Спрячем” И.п.: сидя, кубики в сторону. 1- согнуть ноги, кубики за колени. 2- и.п 6 раз.
5. “Осторожно” И.п.: ноги слегка расставит, кубики с боков. 1-2- присесть, спину прямо, коснуться кубиков. 3-4- и.п. 6 раз
6. “Подпрыгивание” И.п.: о.с. кубики у плеч. 6-8- пружинок, приподнимая пятки. 8-10- подпрыгивание и ходьба, опустив кубики. 3-4 раза.

Вариант 2.

1. “Наушники” И.п: ноги слегка расставить, руки за спин. 1-2 кубики к ушам слушаем; 3-4 ип 6 раз
2. “Кубик на кубик” И.п: ноги врозь, кубики вверх- вдох. 1-2- наклон вперед, положить кубик на кубик- выдох; 3-4 – и.п. 6 раз
3. “Кубики к носкам” И.п.: лежа, кубики вверх.. 1-2- поднять ноги. Кубики к носкам; 3-4- и.п. 6 раз.
4. “Кубиком до пола” И.п. сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной; 3-4- и.п. Тоже в другую сторону. 6 раз

5. “К коленям” И.п.: о.с. кубики вверх. 1-2- согнуть, поднять ногу, кубики к колену. 3-4- и.п. То же, к другому колену, 6 раз.

6. “Подскоки” И.п.: о.с. кубики вниз. 10-12 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе, и ходьба, постукивая кубиками. 3 раза.

ОРУ для занятий дома для старшей группы.

Обычная (без предметов)

Вариант 1.

1. И.п.: о.с. 1- поднять плечи вверх; 2- и.п.. 8-10 раз

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвезти назад; 3 – снова вперед; 4- и.п. 5-6 раз.

3. И.п.: Ноги шире плеч, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и.п 8 раз

4. И.п.: о.с. 1- правую руку в сторону; 2- левую в сторону; 3- правую вниз; 4- левую вниз. Упражнение на координацию. 8 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс; 1- подняться на носки; 2-3 – постоять, сохраняя равновесие. 4 – и.п. 8 раз

6. И.п: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. 6 раз.

Вариант 2.

1. И.п.: о.с. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п. 5-6 раз

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять согнутую ногу; 2- отвести колено в сторону; 3- колено вперед; 4- и.п То же другой ногой. 5-6 раз

3. И.п: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2- и.п. 6-8 раз

4. И.п: сидя ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2- поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4- и.п. 5-6 раз.

5. И.п: то же. 1- сгибая ноги подтянуть к груди; 2- и.п.; 5-6 раз

6. И.п.: о.с. 1- правую руку и ногу в сторону; 2- и.п.; 3- левую руку и ногу в сторону; 4- и.п. 5-6 раз убыстряя темп.

С гимнастической палкой

Вариант 1.

1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2- и.п. 5-6 раз

2. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх и сделать хлопок над головой. 2- и.п. 5-6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, одновременно поднять руки вперед, посмотреть на руки; 3-4- и.п. 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1- поднять правую согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2- и.п. 3 – поднять левую согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Второй вариант упражнения в положении лежа на спине. 5-6 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, палки сзади в прямых руках. 1- прогнуться назад, коснуться пяток ног. 2- и.п. Голову не опускать. 5-6 раз

6. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу, прыжки боком, через палку, продвигаясь вперед назад. 5-6 раз.

Вариант 2.

1. И.п.: о.с. руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1- палку с крестно, левую сверху. 2- и.п. 3- с крестно, правая сверху. 4 – и.п. 5-6- раз.

2. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1- наклон вправо. 2 – и.п. 3- наклон влево. 4- и.п. 5-6 раз

3. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1- наклон вперед, коснуться палкой ступней ног. 2- и.п. 5-6 раз

4. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1- поворот корпуса вправо 2-и.п. 3-4 тоже самое, в другую сторону. 5-6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, палка в руках за головой. 1-2 – поднимая ноги врозь коснуться концов палки. 3-4 и.п.

6. И.п.: палка вертикально одним концом на полу рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки. Меняем руку и ногу. 5-6 раз.

С мячом

Вариант 1.

1. И.п.: о.с., мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него. 2- опустить мяч на лопатки, за голову. 3- снова вверх. 4- и.п. 5-6 раз

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1- поворот вправо, ударить мяч о пол, поймать. 2- и.п. 3- тоже самое влево. 4- и.п. 5-6 раз

3. И.п.: о.с., мяч на полу. 1-4 – поставить ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. 5-6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверх. 1-3- пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мяч о пол. 4 – и.п. 3-4 раза

5. И.п.: о.с. 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол. 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. 5-6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- подбросить мяч вверх. 2- поймать мяч, не прижимать к груди. 8-10 раз.

ОРУ для занятий дома для подготовительной к школе группы.

Обычная (без предметов)

Вариант 1.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4 – и.п. То же самое с подъемом на носки. 5-6 раз

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2- наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо. 3-4 – и.п. 5-6 раз.

3. “Пружинки”. И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола и подпрыгивать вверх. 5-6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2- согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4- и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. 5-6 раз каждой ногой.

5. И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1-2- поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо. 3-4 и.п. То же другой рукой. 5-6 раз

6. И.п.: то же руки на пояс. 20 подскоков на левой ноге, 10 шагов на месте, 20 прыжков на правой ноге. 3-4- раза.

Вариант 2.

1. И.п.: “Мельница”. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4- сделать наклон и делать вращательные движения прямых рук от одной ноги к другой. 5-6 раз.

2. И.п.: “Футбол”. И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу. 5-6 раз

3. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 наклон вправо рука скользит по туловищу вниз, 3-4- наклон влево, рука скользит по туловищу. 5-6 раз

4. И.п.: лежа на животе, ноги согнут в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекаты вперед-назад. 5-6 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1- поднять прямые сомкнутые ноги, под 90 градусов. 2- положить их справа на пол, не разъединяя. 3- ноги вверх. 4- и.п. То же слева. 5-6 раз.

6. И.п.: о.с.. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков.

С гимнастической палкой

Вариант 1.

1. И.п.: “штангисты” И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1- палку на грудь. 2- с силой вверх; 3- на грудь; 4- и.п. 6-8 раз

2. “Гребцы” И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. 5-6 раз

3. И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1- махом палку за голову. 2- махом палку вперед, сесть. 3- обратно ложимся на спину. 4- и.п. 5-6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью. 1-3 наклон вперед к правой, в центр и левой ноге. 4- и.п. 5-6 раз

5. И.п.: палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени. 3 раза по 20 секунд.

6. И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны.

Вариант 2.

1. И.п. ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1-2- наклон вправо(влево), коснуться палкой пола. 3-4 – и.п. 5-6 раз.

2. И.п. лежа на спине. 1- палка вверх. 2- мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки. 3- 4 – и.п. 5-6 раз

3. И.п.: палка сзади в опущенных руках. 1-2- присесть, поднимая палку. Спину прямо. 10 приседаний.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2- поворот вправо. 3-4- поворот влево. 5-6 раз.

5. “Палка к колену” И.п.: о.с. палка внизу. 1- палка вверх. 2- поднять правую ногу, палку к колену, спину прямо. 3- палку вверх, ногу опустить. 4- и.п. Носок тянуть сохраняем равновесие. 5-6 раз

6. “Подскоки” И.п.: о.с. палка на полу, стоять боком к палке, руки на пояс. Боком прыгаем через палку.

С малым мячом

Вариант 1.

1. И.п.: ноги легка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны, мяч в правой руке. 3-4- и.п. Переложить мяч за спиной в другую руку. 5-6 раз

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-2 наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку за правой(левой) пяткой. 3-4 и.п. 5-6 раз

3. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. 10 раз

4. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. 10 раз

5. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо(влево), бросок мяча о пол, поймать – и.п. сохранять устойчивое положение. 4-5 раз.

6. И.п.: о.с. мяч на полу. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. 10 прыжков чередуя с ходьбой на месте. 3-4 раза.

Вариант 2.

1. И.п.: О.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать двумя руками, 8-10 раз

2. И.п.: О.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в левую руку. 3-4 - руки вниз. 3-4- раза.

3. И.п. О.с. бросок мяча об пол каждой рукой по 10 раз.

4. И.п. лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. Тоже самое в другую сторону.

5. И.п. О.с. мяч в правой руке. Зажат под коленом правой ноги. 10 подскоков на месте. То же самое другой ногой.

6. И.п. сидя, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложит мяч под ногами в левую руку. 3-4 раза.