

Картотека
комплексов общеразвивающих упражнений
в подготовительной группе
детского сада

Комплекс № 1 (с 1 кубом).

1. И.п. – о.с. куб в правой руке.
В. – 1- поднимаясь на носки, поднять куб вверх, переложить над головой в левую руку, 2- опуститься, 3-4- то же, куб в правую руку, и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – то же, куб в руках внизу.
В. – 1- присесть, колени развести в стороны, куб вперед, 2- встать, 3- присесть, куб вверх, 4- вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, куб в руках внизу.
В. – 1-3- наклон вниз к правой ноге, кубом коснуться носка, прямо, коснуться пола, к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, куб в правой руке.
В. – 1- сесть на пятки, за спиной передать куб в левую руку. 2- встать, 3-4- то же, в правую руку, вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые вместе, куб в правой руке.
В. – 1- приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить куб под ногами в левую руку, 2- опустить ноги, 3-4- то же, в правую руку, принять и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – сидя, куб зажат между ступнями, руки упор сзади.
В. – 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить.
Повторить 7 раз.
7. И.п. – стоя, куб на полу, руки на пояс.
В. – 16 подскоков вокруг куб со сменой направления, чередуя с ходьбой.
Повторить 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Дровосек».
И.п. – ноги на ширине плеч, куб в двух руках внизу.
В. – поднять руки вверх – глубокий вдох, быстро и резко опустить руки вниз – длинный выдох, произнося «У-у-х-х-х».
Повторить 5 раз.

Комплекс № 2 (без предметов).

1. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам, 5- на пояс, 6- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. - о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.
В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.
В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.
В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.
Повторить 8 раз.
5. И.п. – сидя, ноги вперед, руки упор сзади.
В. – 1-2- развести прямые ноги в стороны, оттянуть носки, пауза, 3-4- свести прямые ноги, и.п.
Повторить 7 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову. «Велосипед».
В. – 1-8- подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях, пауза.
Повторить 2 раза.
7. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.
В. – 1-8- перекач с носок на пятки, пауза.
Повторить 2 раза.
8. И.п. – о.с. руки на пояс.
В. – прыжки на месте на одной ноге попеременно, чередуя с ходьбой на месте.
Повторить по 12 прыжков 2 раза.
9. Дыхательное упражнение «Морзянка».
В. – 1- глубокий вдох носом, 2- выдох, массаж крыльев носа косточками согнутых указательных пальцев.
Повторить 4 раза.

Комплекс № 3 (с гимнастическими палками).

1. И.п. – стоя, ноги врозь.
В. – 1- палку на грудь, 2- с силой вверх, 3- на грудь, 4- вниз..
Повторить 8 раз.
2. И.п. – стоя, ноги параллельно, палка на лопатках.
В. – 1-2- наклон вправо., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, палка внизу.
В. – 1- наклон, не сгибая ноги, бесшумно положить палку, 2- прямо, руки на пояс, 3- наклон, взять палку, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках,
В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п., голову не опускать.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади.
В. – 1-4- ступнями катить палку вперед до полного выпрямления ног, 5-8- обратное движение, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – сидя, ноги согнуты, палка в руках под коленями.
В. – 1-3- перекатываться на спине вперед-назад, подбородок приблизить к груди, 4- вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
7. И.п. – стоя, палка на полу сбоку.
В. – прыжки «туда-сюда» через палку в чередовании с ходьбой на месте.
Повторить по 16 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Труба».
В. – дыхание правой (левой) ноздрей поочередно, закрывая согнутым указательным пальцем другую ноздрю.
Повторить по 2 раза.

Комплекс № 4 (со скакалкой).

1. И.п. – о.с. скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.
В. – 1- скакалку вверх, правую ногу назад, на носок, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – то же, скакалка, сложенная вдвое, за спиной.
В. – 1-2- наклоны в правую сторону, 3-4- то же, в левую сторону, и.п.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое перед грудью.
В. – 1- поворот направо, скакалка вертикально, 2- и.п., 3-4- то же, налево.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.
В. – 1- 4- наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться, пауза.
Повторить 3 раза.
5. И.п. - сидя, ноги согнуты, скакалка, сложенная вдвое на полу, руки упор сзади.
В. – 1- поднять над скакалкой прямую правую ногу, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках у груди.
В. – 1- согнутые в коленях ноги подтянуть к скакалке, 2- перекат со спины на правый бок, 3- обратно, на спину, 4- принять и.п. То же, на левый бок.
Повторить 4 раза.
7. И.п. – о.с. скакалка сзади, держать за концы.
В. – прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.
Повторить по 20 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Петух».
И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
В. – опустить руки вниз – глубокий вдох, хлопки руками по бедрам, медленно выдыхая и произнося по слогам «ку-ка-ре-ку».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 5 (с мешочками) и № 5а (с гантелями).

1. И.п. – о.с. мешочки (гантели) внизу.
В. – 1- мешочки (гантели) к плечам, 2- мешочки (гантели) вверх, 3- мешочки (гантели) к плечам, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, мешочки (гантели) у груди.
В. – 1-3- с силой медленно развести мешочки (гантели) в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки (гантели) внизу.
В. – 1- наклон вниз, колени не сгибать, мешочки (гантели) на пол, 2- и.п.
3-4- то же, взять мешочки (гантели), принять и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, мешочки (гантели) внизу.
В. – 1- сесть на пятки, мешочки (гантели) на пол, 2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки (гантели).
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мешочки (гантели) сбоку.
В. – 1- наклон вперед, мешочки (гантели) на пол дальше, 2- и.п. руки на пояс,
3-4- то же, взять мешочки (гантели).
Повторить 7 раз.
6. И.п. – сидя, ноги вместе, мешочки (гантели) сбоку.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, стукнуть мешочками (гантели) под коленом, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 6 раз.
7. И.п. – стоя, мешочки (гантели) на полу.
В. – прыжки вперед - назад через мешочки (гантели) в чередовании с ходьбой.
Повторить по 14 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Каратисты»
И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки (гантели) в руках, руки скрестно.
В. – глубоко вдыхая носом, с силой развести мешочки в стороны,
на выдохе сказать «й-й-й-я».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 6 (на скамейке).

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, ноги по обе стороны, руки внизу.
В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, хлопок над головой, 3- в стороны,
4. – и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п.- то же, ступни прижать к полу, руки на плечи впереди сидящему.
В. – 1- наклон вперед, 2- наклон назад.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – то же, руки на пояс.
В. – 1- наклон вправо, ладонью коснуться пола, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 6 раз.
4. И.п. – стоя на коленях на скамейке, ладони на полу.
В. – 1-4- «пошагали» (переставляя ладони поочередно по полу, начиная с правой, продвигаться вперед), прогнуть спину,
5-8- то же, назад, вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя верхом, ноги прямые на одной стороне скамейки, руки упор
сзади.
В. - 1-3- поднять вверх одновременно прямые ноги, 4- принять и.п.
Повторить 7 раз.
6. И.п. – стоя боком к скамейке, руки на поясе.
В. – подскоки вокруг скамейки со сменой направления.
Повторить по 16 подскоков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Шар лопнул».
И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.
В. – развести руки в стороны – глубокий вдох; хлопок руками перед собой –
медленно произнося звук «ш-ш-ш», сделать выдох.
Повторить 3 раза.

Комплекс № 7 (с малым мячом).

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, мяч в левую руку, посмотреть, 3- в стороны,
4. – и.п. То же, в другую руку.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – о.с. мяч вперед.
В. – 1- поворот вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Руки прямые.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.
В. – 1- сесть на пятки, мяч переложить за спиной в левую руку,
2- встать, 3- сесть, мяч в правую руку, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мяч в руках.
В. – 1- наклон к правой ноге, мячом коснуться носка, 2- прямо,
коснуться пола, 3- наклон к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.
В. – 1-3- поднять мяч прямыми ногами вверх, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
6. И.п. – стоя, правая ступня на мяче, руки на пояс.
В. – 1-8- покатать мяч вперед-назад. То же, левой ступней.
Повторить 2 раза.
7. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
В. – 1-10- зажать мяч под коленом правой ноги, подскоки на левой,
руки свободно. То же, с другой ноги.
Повторить 3 раза в чередовании с ходьбой.
8. Дыхательное упражнение «Мячик, ух-ух».
Повторить 5 раз.

Комплекс № 8 (с кольцами).

1. И.п. – о.с. кольца внизу.
В. – кольца к плечам, 2- кольца вверх, коснуться друг друга, 3-4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – то же, кольца вверх.
В. – 1-2- наклон туловища в правую сторону, кольца в прямых руках,
3-4- то же, в левую сторону.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, кольца внизу.
В. – 1-3- наклон вперед как можно ниже, кольца в стороны, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, кольца внизу.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, кольца в стороны, 2- и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, кольца впереди, в стороны.
В. – 1- поднять махом правую ногу вперед-влево, коснуться кольца
в левой руке, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги вперед-вправо, коснуться
кольца в правой руке.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – ноги расставлены, кольца на полу с боков.
В. – прыжки на двух ногах между кольцами «восьмеркой», чередуя
с ходьбой.
Повторить 3 раза.
7. Дыхательное упражнение «Каратисты».
И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в руках, руки скрестно.
В. – глубоко вдыхая носом, с силой развести кольца в стороны,
на выдохе сказать «й-й-й-я».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 9 (с большим мячом).

1. И.п. – о.с. мяч за головой, локти в стороны.
В. – 1-2- подняться на носки, мяч вверх, 3-4- и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – то же, мяч перед грудью.
В. – 1- поднять мяч вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться, мяч вверх,
4- и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги расставлены, мяч между коленями, руки на пояс.
В. – 1- присесть, не уронив мяч, 2- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – ноги шире плеч, мяч в руках внизу.
В. – 1- наклониться вниз, мяч к правой ноге, 2- мяч прямо, 3- мяч
к левой ноге, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, ступни на мяч.
В. – 1-4- прокатить мяч от себя, выпрямить ноги, 5-8- то же, к себе,
вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – стоя, мяч на полу, ступня правой ноги сверху.
В. – 1-8- покатать мяч по кругу. То же, ступней левой ноги.
Повторить 3 раза.
7. И.п. – ноги врозь, мяч зажат между коленями.
В. – прыжки на двух ногах на месте, удерживая мяч, чередуя с ходьбой.
Повторить по 14 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Насос».

Комплекс № 10 (в круге, взявшись за руки).

1. И.п. – о.с. руки вниз.
В. – 1- руки вперед, 2- руки вверх, подняться на носки, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, взявшись за руки над головой.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Выполнять одновременно.
Повторить 7 раз.
3. И.п.- то же, руки внизу.
В. – 1- присесть, руки вперед, колени развести в стороны, 2- и.п.
3- 4- то же, руки вверх, принять и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя на пятках, взявшись за руки, руки вниз.
В. – 1- встать на колени, руки вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться,
4- принять и.п. То же, влево.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – сидя, лицом в круг, ноги прямые, руки на полу.
В. – 1-3- поднять прямые ноги вверх, 4- вернуться в и.п. Выполнять вместе.
Повторить 7 раз.
6. И.п. – лежа на животе, взявшись за руки, руки вперед.
В. – 1-8- приподнимая прямые руки и ноги, голову откинуть назад,
покачаться на животе вверх-вниз.
Повторить 3 раза.
7. И.п. – стоя, полуоборот направо, взявшись за руки.
В. – подскоки по кругу, со сменой направления, чередуя с
ходьбой.
Повторить 14 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение.
И.п. – стоя, взявшись за руки.
В. – шумно и глубоко вдыхая носом, поднять руки вверх. Выдыхая,
протяжно сказать « Кру-у-у-г», опустить руки.
Повторить 4 раза.

Комплекс № 11 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка вниз, хват за концы.
В. – 1- веревочку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, веревочка за плечами.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, веревочка вниз, хват за концы.
В. – 1- наклон вперед-вниз, веревочку на пол, колени не сгибать,
2- выпрямиться, 3-4- то же, взять веревочку, принять и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, веревочку зацепить за ступни, хват за концы.
В. – 1-3- натягивая и поднимая веревочку, выпрямить и поднять
ноги, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, веревочка на груди, хват за концы.
В. – 1-2- согнуть ноги, поднять ближе к натянутой веревочке,
3-4- принять и.п. Голову и плечи не поднимать.
Повторить 7 раз.
6. И.п. – свободно, веревочка на полу.
В. – прыжки вперед-назад через веревочку, чередуя с ходьбой.
Повторить по 14 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Петух».

