

Фрагмент картотеки комплексов утренней гимнастики с элементами чирлидинга

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами
Комплекс № 1	Комплекс № 2
<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, руки в положении «Кинжалы», переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вниз.</p> <p>1 – руки вперед, в положении «Подсвечник»;</p> <p>2 – руки вверх, в положении «Верхний тачдаун»</p> <p>3 – руки вперед; в положении «Подсвечник»</p> <p>4 – исходное положение</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки в положении «Руки на бедрах»</p> <p>1 – шаг вперед правой ногой, руки в положении «Лоу Ви»;</p> <p>2 – исходное положение. То же левой ногой</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в положении «Руки на бедрах»</p> <p>1 – левая рука в положении «Верхний Тачдаун»</p> <p>2 – наклон влево;</p> <p>3 – выпрямиться, левая рука в положении «Верхний Тачдаун»</p> <p>4 – исходное положение</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки в положении «Руки на бедрах»</p> <p>1 – присесть, в положении «Ведро»;</p> <p>2 – исходное положение</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, руки в положении «Ломанное Т»</p> <p>1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, руки в положении «Лук Стрела»;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>3 – поворот туловища влево, левую руку в сторону, руки в положении «Лук Стрела»;</p> <p>4 – исходное положение</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, прямые руки перед собой</p> <p>1 – прогнуться, поднять руки вперед;</p> <p>2 – исходное положение</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки в положении «Лоу Ви»</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, руки в положении «Хай Ви»</p> <p>2 – исходное положение</p> <p>После небольшой паузы повторить прыжки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игровое задание «Быстро возьми!»</p> <p>Дети образуют круг и кладут на пол помпоны. По сигналу педагога дети выполняют ходьбу по кругу вокруг помпонов, которых должно быть на один или два комплекта меньше, чем детей, затем бег. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять комплект помпонов и поднять их над головой. Тот, кто не успел взять помпоны, считается проигравшим. (2 раза.)</p> <p style="text-align: center;">Упражнения с помпонами</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вниз</p> <p>1 – руки в стороны, в положении «Т»;</p> <p>2 – руки вверх, в положении «Верхний Тачдаун»;</p> <p>3 – руки в стороны, в положении «Т»;</p> <p>4 – исходное положение</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу в положении «Лоу Ви»</p> <p>1 – поворот туловища вправо (влево), руки положения «Правое К (Левое К)»;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки вниз</p> <p>1 – руки вперед в положении «Ведро», правую (левую) ногу назад на носок;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>3 – 4 – тоже с другой ноги</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки в положении «Ломанное Т»</p> <p>1 – присесть, руки положения «Подсвечник»;</p> <p>2 – исходное положение</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на коленях</p> <p>1 – руки с помпонами вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;</p> <p>3 – выпрямиться, помпоны вверх;</p> <p>4 – исходное положение</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, помпоны в согнутых руках перед собой</p> <p>1 – прогнуться, поднять помпоны вперед-вверх;</p> <p>2 – исходное положение</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки в положении «Ломанное Т»;</p> <p>1 – прыжок на 2 ногах, руки в положении «Т»;</p> <p>2 – исходное положение.</p> <p>На счет 1–8, повторить 2–3 раза.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с палкой в руках</p>

Комплекс № 3

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу педагога

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища
1 – шаг правой ногой вправо (влево), руки в положение «*Правое Л*» («*Левое Л*»);
2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение.
3 – 4 – тоже в другую сторону
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1 – согнуть руки перед грудью в положении «*Ломанное Т*»;
2 – поворот вправо (влево), руки в положении «*Лук Стрела*»;
3 – выпрямиться, руки перед грудью в положении «*Ломанное Т*»;
4 – исходное положение
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной
1 – руки в положении «*Ломанное Т*»;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 – выпрямиться, руки в положении «*Ломанное Т*»;
4 – исходное положение
 4. И. п. – основная стойка, руки внизу
1–2 – отставить правую (левую) ногу назад на носок, одновременно поднять руки в положении «*Хай Ви*»
3–4 – исходное положение
 5. И. п. – основная стойка, руки в положении «*Руки на бедрах*»
1 – мах правой ногой вперед; 2 – исходное положение;
3 – мах левой ногой вперед; 4 – исходное положение
5 – мах правой ногой назад; 6 – исходное положение;
7 – мах левой ногой назад; 8 – исходное положение
 6. И. п. – основная стойка, руки в положении «*Руки на бедрах*»
1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3–4 – исходное положение
 7. И. п. – правая (левая) нога впереди, левая (правая) сзади, руки в положении «*Кинджалы*»
1 – левая (правая) нога впереди, правая (левая) сзади, руки в положении «*Левая Л*» («*Правая Л*»)
2 – исходное положение
3 – 4 – тоже в другую сторону. Повторить 2–3 раза.
- Прыжки со сменой ног на счет 1–8, на счет 1–8 – ходьба на месте.

Игра «Удочка»

Комплекс № 4

Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога с выполнением различных положений рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу
1 – флажки вперед в положении «*Подсвечник*»;
2 – флажки вверх;
3 – флажки в стороны;
4 – исходное положение
2. И. п. – основная стойка, флажки в обеих руках внизу
1 – флажки вверх в положении «*Верхний Тачдаун*»;
2 – шаг вправо (влево);
3 – приставить ногу;
4 – исходное положение
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди
1 – поворот вправо (влево), руки в положении «*Лук Стрела*»;
2 – исходное положение
3 – 4 – тоже в другую сторону
4. И. п. – основная стойка, флажки внизу
1–2 – правую (левую) ногу отставить назад на носок, флажки в положении «*Верхний Тачдаун*»;
3–4 – исходное положение
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу
1 – флажки в стороны, руки в положении «*Т*»;
2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;
3 – выпрямиться, руки в положении «*Т*»;
4 – исходное положение
6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.
1–2 – глубоко присесть, флажки вынести вперед;
3–4 – исходное положение
7. И. п. – основная стойка, флажки у груди
На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки
Ходьба в колонне по одному

Комплекс № 5

Игра «Великаны и гномы»

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу
1–3 – три рывка руками в стороны;
4 – исходное положение
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой
1 – наклон туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение
3. И. п. – основная стойка, руки в положении «Руки на бедрах»
1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3–4 – исходное положение
4. И. п. – сидя ноги врозь, руки в положении «Руки на бедрах»
1 – руки в положение «Т»;
2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;
3 – выпрямиться, руки в положение «Т»;
4 – исходное положение
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища
1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;
3–4 – исходное положение
6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища
1 – поднять правую ногу вперед-вверх;
2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;
3 – левую ногу вниз, правую вверх;
4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза
7. Игра «Не попадись!»
Дети выполняют **прыжки** в круг и из круга по мере приближения водящего

Комплекс № 6

Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками
1 – веревку вверх;
2 – исходное положение
2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками
1 – веревку вверх, правую (левую) ногу отставить назад на носок;
2 – исходное положение
3. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу
1 – веревку вверх;
2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности);
3 – выпрямиться, поднять веревку вверх;
4 – исходное положение
4. И. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди
1–2 – присесть, руки с веревкой в положение «Ведро»;
3–4 – исходное положение
5. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху
1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки правой (левой) ноги;
2 – исходное положение
6. И. п. – стоя боком к веревке, лежащей на полу
На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков
7. Игра «Угадай, кто позвал»

Комплекс № 7

Игра «Эхо»

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки в положении *«Нижний Тачдаун»*
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;
3–4 – исходное положение
2. И. п. – основная стойка, руки в положении *«Нижний Тачдаун»*
1 – шаг правой (левой) ногой вправо (влево), руки в положение *«Т»*;
2 – исходное положение
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу
1 – руки в положение *«Ломанное Т»*;
2 – поворот вправо (влево), руки в положение *«Правое Л»* (*«Левое Л»*);
3 – руки в положение *«Ломанное Т»*;
4 – исходное положение
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной
1 – руки в стороны;
2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же к левой ноге
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища
1–3 – пружинистые приседания, руки в положение *«Ведро»*;
4 – исходное положение
6. И. п. – стойка на коленях, руки в положении *«Руки на бедрах»*
1–2 – поворот вправо (влево), сесть на правое (левое) бедро;
3–4 – исходное положение (по 3 раза)
7. И. п. – основная стойка, руки в положении *«Руки на бедрах»*
Прыжки на правой и левой ноге под счет педагога 1–8.
Повторить упражнение 1–3 раза.
Ходьба в колонне по одному

Комплекс № 8

Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с гантелями

1. И. п. – основная стойка, гантели внизу
1 – руки в положение *«Т»*;
2 – руки вверх;
3 – руки в положение *«Т»*;
4 – исходное положение
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в положении *«Подсвечник»*;
1 – поворот вправо (влево), руки в положении *«Лук и стрела»*;
2 – вернуться в исходное положение
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в положении *«Кинжалы»*
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, коснуться гантелями пола;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение
4. И. п. – основная стойка, гантели внизу
1–2 – присесть, гантели вперед в положении *«Ведро»*;
3–4 – исходное положение
5. И. п. – сидя ноги врозь, руки в положении *«Руки на бедрах»*
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге, положить гантели у носка;
3 – руки в стороны
4 – исходное положение
5 – в руки в стороны
6 – наклониться, взять гантели
7 – в руки в стороны
8 – исходное положение
То же к левой (правой) ноге
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, гантели на полу
Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг гантелей в обе стороны
7. Ходьба в колонне по одному

Комплекс № 9

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

Упражнения без предметов

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки в положении «*Нижний Тачдаун*»

- 1 – правую руку к плечу;
- 2 – левую руку к плечу;
- 3 – правую руку вниз;
- 4 – левую руку вниз

2. И. п. – основная стойка, руки в положении «*Руки на бедрах*»

- 1 – руки в положение «*T*»;
- 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки в положение «*Верхний Тачдаун*»;

3 – опуститься на всю ступню, руки в положение «*T*»;

- 4 – исходное положение

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу

- 1 – руки за голову;
- 2 – поворот вправо (влево);
- 3 – выпрямиться, руки за голову;
- 4 – исходное положение

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе

- 1 – руки в стороны;
- 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
- 3 – выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища

- 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;
- 2 – исходное положение

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища

- 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;
- 2 – вернуться в исходное положение

7. И. п. – основная стойка, руки произвольно

Прыжки на правой и левой ноге в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват сверху

- 1 – палку вверх;
- 2 – опустить за голову, на плечи;
- 3 – палку поднять вверх;
- 4 – исходное положение

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках

- 1 – поворот туловища вправо (влево);
- 2 – исходное положение

3. И. п. – основная стойка, палка внизу

- 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед;
- 2 – исходное положение

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу

- 1 – палку вверх;
- 2 – наклон вперед, руки вперед;
- 3 – выпрямиться, палку вверх;
- 4 – исходное положение

5. И. п. – основная стойка, палка внизу

- 1–2 – присесть, палку вынести вперед;
- 3–4 – исходное положение

6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты

- 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;
- 2 – исходное положение

Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза

7. Игровое упражнение «*Фигуры*»

По сигналу педагога дети свободно перемещаются по залу. На следующий сигнал останавливаются на месте, где их захватила команда, и принимают то положение чирспорта, который произнес или показал на картинке педагог.