

Комплекс утренней гимнастики в старшей группе

Утренняя гимнастика

Подготовительная группа
«Будь внимателен» №1

Сентябрь

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием прямых ноги рук.
Перестроение в две колонны, ходьба парами. Бег в умеренном темпе парами.
Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания.
Построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ для развития координации.

«Поочередное поднятие рук»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Поднять правую руку вперед.
- 2.Поднять левую руку вперед.
- 3-4.Вернуться в и.п.

«Коснись носка ног»

И.п. ноги на ширине плеч.

- 1.Наклон вниз, достать правой рукой до носка левой ноги.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить в другую сторону.

«Сесть –встать»

И.п.стоя на коленях, руки на пояс.

- 1.Сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед.
- 2.Вернуться в и.п.

«Потянись»

И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища.

- 1.Поднять правую ногу вверх, поднять прямые руки, потянуться.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить в другую сторону.

«Прыжки»

И.п.-О.с., руки на пояс .

- 1-15.Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

I. Вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами.) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучи свои нам шлет (Ходьба на носках, руки вверх.) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег.) ходьба с перестроением в две колонны.

II. ОРУ основная часть.**«Ветер тихо клен качает»**

И.п.-О.с., одна рука вверх, другая вниз.

1. Наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. Поменять руки местами.

«К речке быстрой мы спустились»

И.п. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. Наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. Вернулись в и.п. Коснуться руками лица.

«Мы к лесной полянке вышли»

И.п. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. Поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. Вернуться в и.п.

«Птицы начали летать»

И.п. лежа на животе.

1. Поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. Вернуться в и.п.

«Ножки разомнем сейчас»

И.п.-О.с., руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

1-10 прыжки на месте в чередовании с ходьбой

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (ходьба по кругу, выполняя приседания.) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

I. Вводная часть.

Построение в круг. Приветствие, поворот направо. Ходьба обычная, построение в колонну, поворот прыжком налево, расчет на 1.2. перестроение в две колонны. Ходьба на носках в колонне по два. Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Прохождение парами через середину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. Построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с хлопками.**«Хлопок над головой»**

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Руки в стороны.
2. Руки вверх, хлопок.
3. Руки вперед.
4. Вернуться в и.п.

«Хлопки под коленом»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
2. Вернуться в и.п.

«Наклоны вперед»

И.п. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. Наклониться вперед, тихо три хлопка.
2. Вернуться в и.п.

«Птицы начали летать»

И.п. лежа на животе.

1. Поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.
2. Вернуться в и.п.

«Ножки разомнем»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1-10. Прыжки на месте с хлопками над головой.

III. Заключительная часть.

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

I. Вводная часть.

(Ходьба на месте высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись. (Бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(Повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем,

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись. (Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

II. Основная часть ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом.

На разминку становись! Вправо влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай! (Вращение туловища вправо –влево)

Начинаем приседать- 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку. (Приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком. (Поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад).

Подтянуть к груди колени, и немного постоять. Научитесь непременно равновесие держать.

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало (Прыжки вверх из полного приседа)

Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить . (Ходьба на месте, руки вверх- вдох, опустить вниз-выдох).

III. Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг. Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны, ходьба, подлезая под дугу.

Челночный бег, обегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз». Построение в три колонны, по ориентирам.

II. Основная часть ОРУ.**«Часы»**

И.п.-О.с., правая рука впереди, левая сзади.

1-8.Выполнить разнонаправленные упражнения руками вперед и назад.

«Сядь на пол»

И.п. стоя на коленях, носки врозь.

1.Сесть между пяток, руки вперед.

2.Вернуться в и.п.

«Мост»

И.п. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1.Поднять прямые ноги, выполнить движения ногами вверх, вниз.

2.Вернуться в и.п.

«Кто выше»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1-10.прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«Отдохни»

И.п. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая в ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1.2. перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередовании с ходьбой, корректирующей: ходьба на носках, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с малым мячом.

«Волшебник»

И.п.-О.с., мяч в правой руке.

1. Руки в стороны.
2. Опустить за спину, переложить мяч.
- 3-4. Повторить.

«Удержи мяч на ладони»

И.п.-О.с., мяч в правой руке.

1. Чуть присесть, руки вперед, мяч на раскрытой ладони.
2. Вернуться в и.п.

«Прокати мяч»

И.п.-О.с., мяч в левой руке.

1. Наклониться к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Самолет с грузом»

И.п. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. Приподнять плечи, руки отвести назад на спину, прогнуться.
2. Вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.

«Бегом марш!»

И.п.-О.с., мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений на восстановление дыхания :
«Надуй шар»

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в круг. Ходьба по кругу, ходьба на носках в круг из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением врассыпную.

II. Основная часть ОРУ.

«Наряжаем ёлку»

И.п.-О.с., руки с султанчиками опущены вниз.

1. Подняться на носки, руки вверх, переложить султанчика в другую руку.
2. Вернуться в и.п.

«Натягиваем гирлянды»

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Подбросим снежку»

И.п. сед с прямыми ногами .

1. Наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.
2. Вернуться в и.п.

«Подуй на снежинку»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1. Лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержать, подуть на султанчика.
2. Вернуться в и.п.

«Ура! Праздник»

И.п.-О.с.

- 1-20. Прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх –вдох, вниз- выдох.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны.

II. Основная часть ОРУ с обручем.**«Поднимаем обруч вверх»**

И.п.-О.с., руки с обручем опущены вниз.

1. Руки вперед,
2. Руки вверх, посмотреть в обруч.
- 3-4. Вернуться в и.п.

«Портрет»

И.п. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1. Присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.
2. Вернуться в и.п.

«Повернись»

И.п. стоя на коленях, руки опущены с обручем вниз.

1. Поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить.

«Обруч выше»

И.п. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. Приподнять обруч вверх, посмотреть.
2. Вернуться в и.п.

«Коснись колен»

И.п. лежа на спине, обруч в руках.

1. Приподняться, надеть обруч на колени.
2. Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Бег в колонне по одному, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них, (прыжки через палки с продвижением вперед) 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг. (На каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали бегать и скакать (Бег врассыпную). А теперь все палки взяли и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.**«Стали палки поднимать»**

И.п.-О.с., руки с палкой опущены вниз

1. Поднять руки вверх (стали палки поднимать).
2. Вернуться в и.п. (стали палки опускать).

«Наклоны в стороны»

И.п.-О.с., руки с палкой перед собой.

1. Наклонился вправо (стали дети наклоняться)
2. Вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с палками внизу.

1. Присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. Вернуться в и.п. (потом вместе все встают)

«Прыжки через палки»

И.п.-О.с., палки лежат на полу.

1. Перепрыгнуть через палку.
2. Вернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«Вверх – вниз»

И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. Поднять руки вверх- вдох.
2. Руки опустить вниз – выдох.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

I. Вводная часть.

Мы на лыжах в лес идем, и взбираемся на холм. (Ходьба обычная на месте)
Палки нам идти помогут, будет нам легка дорога. (Ходьба с махами прямыми руками, словно работают лыжными палками)
Вдруг поднялся сильный ветер, он деревья крутит, вертит. (Ходьба с наклонами туловища в стороны).
Белый снег летит, леги, и среди ветвей шуршит. (Приседания, руки плавно вверх, вниз).
По опушке зайчик скачет, словно белый, снежный мячик.
Раз прыжок, два прыжок, вот и скрылся наш дружок. (Прыжки с мягким приземлением на пружинистые ноги)
Вьюга злится, снег кружится, замечает все кругом, белым снежным серебром. (Покружится вокруг себя)
Не боимся мы пороши, ловим снег, хлопок в ладони. (Руки развести в стороны, хлопок перед собой, рук и прямые)
Мы теперь метатели, бьем по неприятелю. (Метание вдаль снежков)

Белый снег

Белый снег, белый снег. Перекрашивает всех! (Хлопки в ладоши)
Вот идет один прохожий, а за ним- второй прохожий (Ходьба на месте)
А за ним- другой прохожий, каждый поднял воротник. (Прыжки на месте)
До чего ж второй прохожий, на последнего похож. (Руки на пояс, движения головой к левому- правому плечу).
Снегом замело дороги. (Потягивания руки в стороны)
Не завязнуть в поле чтобы, поднимаем выше ноги, (Ходьба на месте, колени высоко поднимаем)
Вон лисицы в поле скачет, словной мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте).
Ну а мы идем, идем и к себе приходим в дом. (Ходьба на месте).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!**I. Вводная часть.**

Построение в две колонны. Поворот прыжком налево. Ходьба обычная, в колонне по два. Ходьба на носках, по двум скамейкам, руки в стороны. Легкий бег, бег челночный, огибая скамейки, ходьба с восстановлением дыхания.
Построение в две колонны у скамеек.

II. Основная часть ОРУ на гимнастических скамейках.**«Поочередно»**

И.п.-О.с., лицом к скамейке руки вдоль туловища.
1.Поставить правую ногу на скамейку.
2.Вернуться в и.п.
3-4.Повторить в другую сторону.

«Коснись носка ног»

И.п. стоя, скамейка между ног.
1.Наклон вниз, достать правой рукой до носка ног.
2.Вернуться в и.п.
3-4.Повторить в другую сторону.

«Сесть- встать»

И.п.то же, руки на пояс.
1.Сесть на скамейку, руки вперед.
2.Вернуться в и.п.

«Потянись»

И.п. лежа на скамейке, на животе.
1.Поднять прямые руки, потянуться.
2.Вернуться в и.п.

«Прыжки»

И.п.-О.с., руки на пояс.
1-15.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Бег в умеренном темпе.
Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Подготовительная группа

Февраль

«Мы зарядку делать будем» №2

I. Вводная часть.

Физкультминутка «Мы зарядку делать будем»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Мы зарядку делать будем, мы руками быстро крутим.

То назад, то вперед, а потом наоборот.

(Вращение прямых рук назад и вперед.)

Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе.

Выпрямились, ноги шире, тянем спину, три, четыре. (Наклоны вперед)

На площадке красный мячик, выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.

(Прыжки на двух ногах, на месте).

Стоп! Закончилась зарядка, вдох и выдох для порядка.

(Руки вверх- вдох, вниз через стороны- выдох).

Физкультминутка «Говорит цветку цветок»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Говорит цветку, цветок: подними-ка свой цветок.

(Поднять прямые руки через стороны вверх)

Выйди на дорожку да притопни ножкой.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай, утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка, вот зарядка для цветка.

(Наклоны головы в стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(Встряхивание кистями рук).

Физкультминутка «Зарядка»

И.п.-О.с.

Каждый день по утрам, делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по утрам зарядку: (Ходьба на месте).

Весело шагать, руки поднимать. (Руки вверх, потянуться).

Приседать и вставать. (Приседания).

Прыгать и скакать. (Прыжки на двух ногах).

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх- вдох, опустить вниз –выдох.

Утренняя гимнастика

Подготовительная группа

Март

«Потанцуем» №1

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку, руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. Основная часть ОРУ. Ритмика.

«Наклоны головы»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1.Наклонить голову вправо.

2.Наклонить голову влево.

«Поднимаем плечики»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1.Поднять плечи вверх.

2.Опустить плечи.

«Поднимем пяточки»

И.п. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1.Поднять пятки, не отрывая пятки от пола.

2.Вернуться в и.п.

«Корзиночка»

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4.Ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«Отдыхаем»

И.п. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, по скамейке, руки в стороны, ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с мешочком.

«Повернись и не урони»

И.п.-О.с., мешочек на голове, руки на пояс.

1. Поворот туловища в правую, левую сторону.
2. Вернуться в и.п.

«Приседания»

И.п. то же.

1. Присесть, руки вперед.
2. Вернуться в и.п.

«Наклоны»

И.п. сед, с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. Наклониться, положить мешочек у носков ног.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Переложить мешочек»

И.п. лежа на спине, мешочек у груди в согнутых руках.

1. Приподнять положение, сидя, без помощи рук.
2. Наклониться положить мешочек у ног.
- 3-4. Вернуться в и.п.
- 5-8. Повторить в другую сторону.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете). Ходьба на носках (посмотрим где наша ракета). Ходьба высоко поднимая колени (поднимаемся в ракету) 3.2.1- ПУСК! (Набираем скорость). Бег с ускорением.

II. Основная часть ОРУ.

«Наденем скафандры»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Полу присед, руки через стороны вверх, хлопок над головой.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить

«Надень тяжелые сапоги»

И.п. сед с прямыми ногами.

1. Согнуть ногу, хлопок под коленом.
2. Повторить с другой ногой.

«Полет в невесомости»

И.п. лежа на животе, руки в стороны.

1. Поднять прямые ноги и руки, держать.
2. Вернуться в и.п.

«В космосе нет притяжения»

И.п.-О.с.

- 1-15. Прыжки с одной ноги на другую.

«Ах- как здесь интересно!»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Поднять руки через стороны вверх- вдох.
2. Опуская плавно вниз –выдох –ах.

III. Заключительная часть.

Отправляемся домой. Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета. Руки за спину, руки вверх, похлопаем. Ура! Мы дома!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с кубиками.**«Пилим доски»**

И.п.-О.с., кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8. Руки не разгибая поочередно вперед назад.

1-8. Переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«Сложим доски»

И.п. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. Наклониться вперед, положить кубик.

2. Вернуться в и.п.

3-4. Наклониться взять кубик.

«Крановщики»

И.п. лежа на животе, руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. Прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.

5-6. Вернуться в и.п.

«Молоточки»

И.п. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. Наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. Вернуться в и.п.

«Качели»

И.п. лежа на животе.

1-4. Приподняться, прогнуться в спине назад.

5-6. Вернуться в и.п.

«Мы строили, строили и наконец, поострили»

И.п.-О.с., кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, подлезая под дугу, змейкой, огибая кегли, по скамейке, руки в стороны, бег обычный, бег змейкой, обычная ходьба, построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ.**«Смотри, нет ли врага»**

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Подняться на носки, руки ребром ладони, положить ко лбу.

2. Вернуться в и.п.

3-4. Повторить с другой рукой.

«Роем окопы»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как будто капаем)

2. Вернуться в и.п.

3-4. Повторить в другую сторону.

«Попробуй так»

И.п. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в колени.

1-8. Продвинуться вперед при помощи ног.

9-16. Продвинуться назад.

«Притаись»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. По звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.

2. Вернуться в и.п.

«Как на параде»

И.п.-О.с., руки свободно.

1. Ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

III. Заключительная часть.

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Подготовительная группа Май
«Чтоб совсем проснуться» №2

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием прямых ног и рук. Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг.

II. Основная часть ОРУ с лентами, на внимание.

«Будь внимателен»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить с другой ногой.

«Волна»

И.п.-О.с., лента в правой руке, левая на пояс

1. Присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Повернись»

И.п.-О.с., лента в левой руке.

1. Поднять левую руку с лентой вперед.
2. Повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.
- 3-4. Вернуться в и.п. повторить в другую сторону.

«Коснись ленты»

И.п. лежа на спине, руки вверх, ленту держать за края.

1. Одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться до носка ленты.
2. Вернуться в и.п.

«Прыжки»

И.п.-О.с., руки на пояс.

- 1-15. Прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Подготовительная группа Июнь
«Лето- прекрасная пора» №1

I. Вводная часть.

Перестроение в шеренгу, приветствие, равнение. Порот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колен, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег, построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ.

«Теплый дождик»

И.п.-о.с., руки за спину.

1. Полу присед, правую руку вынести вперед ладонью вверх.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить с левой рукой.

«Красочная радуга»

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1. Наклон туловища в правую сторону, поднять руки вверх.
2. Повторить в другую сторону.

«Купаемся в речке»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1-6. Поднять руки вперед, имитируя плавание.
- 7-8. Вернуться в и.п.

«Прилетают птицы»

И.п.-О.с., руки свободно.

1. Прыжки с продвижением вперед.
2. Развернуться, прыжки в обратную сторону.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. (Расцветает луг зеленый, раскудрявились леса). Держат радугу в ладонях голубые небеса (Ходьба с высоким подниманием колен). Теплым солнышком согреты, загорелые ветра. Здравствуй лето, Здравствуй лето! Нашей радости пора. (Легкий бег). Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. (Ходьба на носках, плавные махи руками).

II. Основная часть ОРУ.**«В понедельник мы купались»**

И.п.-О.с., руки за спину.

1. Полу присед, руки вынести вперед, изображаем плавание.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить.

«А во вторник- танцевали»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1. Немного приседали, повернуть туловище в сторону.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«В среду- в речке умывались»

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1. Наклонить туловище вперед.
2. Выпрямиться.

«А в четверг – в футбол играли»

И.п.-О.с., руки за спину.

1. Согнуть ногу в колене.
2. Выпрямить.
- 3-4. Вернуться в и.п.

«В пятницу я прыгал, бегал»

И.п.-О.с.

- 1-15. Прыжки на месте.

«В выходные отдыхали»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, ходьба по бордюру, руки в стороны. Ходьба змейкой, бег змейкой, бег врассыпную. Ходьба обычная в колонне по одному. Построение в круг.

II. Основная часть ОРУ.

На зарядку солнышко позвали всех нас. (Ходьба на месте)

И над нами весело шелестит листва. (Руки вверх, наклоны в стороны)

Поднимаем мы колени, занимаемся без лени.

(Руки в стороны, поочередно поднять ноги, согнутые в коленях)

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке. (Подскоки на одной ноге)

И по той же по дорожке, скачем мы на левой ножке. (Подскоки на другой ноге)

По дорожке шли, шли, много ягодок нашли. Собираем ягодки.

(Наклоны вниз, не сгибая колени)

Вдруг повеял ветерок, небо тучей заволок, дождь по крышам застучал.

(Прыжки на месте, руки на пояс)

Барабанит дождь по крышам, солнце клонится все ниже.

(Ходьба на месте, руки вверх- вдох, вниз- выдох)

Вот и спряталось за тучку, не один не виден лучик.

(Присесть руками закрыть лицо)

Солнце вышло из-за тучи, мы потянем к солнцу ручки.

(Встать, потянуть руки в стороны)

Мы закончили разминку, отдохнули ножки, спинка.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, бег в колонне по одному, бег врассыпную, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на колени. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег, бег с изменением направления, ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. Основная часть ОРУ с дыхательными упражнениями.

«Надуваем шарик»

И.п.-О.с.

1.Подняться на носки, руки в стороны- вдох.

2.Вернуться в и.п.- выдох.

3-4.Повторить.

«Самолетики»

И.п. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1.Поднять на колени, круговые движения руками –вдох.

2.Вернуться в и.п. Р-р-р-р –выдох.

3-4.Повторить.

«Пчелка»

И.п.лежа на спине, руками обхватить колени.

1-4.Расскачивания вперед назад.

Вернуться в и.п.

«Лебеди шипят»

И.п. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4.Расскачивания вперед назад. прогибаясь в спине, выдох. Ш-ш-ш

«Барабанные палочки»

И.п.-О.с.

Вдох- 3прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

I. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами, руки за спину. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба с подпрыгиванием и ударом по бубну. Бег в умеренном темпе обычный. Бег с подпрыгиванием до обруча. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть ОРУ с гантелями.

«Удержи перед собой»

И.п.-О.с., руки с гантелями вдоль туловища.

1.Поднять руки перед собой, удержать.

2.Вернуться в и.п.

«Наклоны туловища вперед»

И.п.-О.с., руки на пояс, гантели на полу перед ногами.

1.Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, взять гантели.

2.Вернуться в и.п.

3-4.Повторить упражнение в обратном порядке.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с гантелями на поясе.

1.Присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.

2.Вернуться в и.п.

«Повороты туловища в стороны»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1.Поворот вправо-влево.

2.Вернуться в и.п.

«Отведение рук назад»

И.п. пятки вместе, носки врозь.

1-3.Руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки.

4.Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

«У бабушки на даче» №2

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба пристанным шагом.

Бег обычный, бег галопом правым и левым боком. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

II. Основная часть ОРУ.

«Вот салат, а здесь укроп»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.

2. Вернуться в и.п.

3-4. Повторить

«Сорнякам объявим бой»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Наклон туловища вниз.

2. Вернуться в и.п.

«С корнем будем выдирать, да пониже приседать»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1. Присесть, выпрямить руки перед собой.

2. Вернуться в и.п.

«Поливаем всё из лейки»

И.п.-О.с., руки свободно .

1. Поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.

2. Вернуться в и.п.

«Подпрыгну, яблоко сорву»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1-20. Прыжки на месте, с хлопками над головой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки вперед, за спину, за голову, перед собой.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!