

Комплекс утренней гимнастики в старшей группе

Утренняя гимнастика

Старшая группа

Сентябрь

«Весте с солнышком» №1

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: ходьба на носках, руки за голову. На пятках, руки за спину. По ребристой доске, по скамейке. Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в круг.

«Веселые руки»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Поднять руки вверх.
- 2.Отвести их назад.
- 3-4.Вернуться в и.п.

«Насос»

И.п. ноги на ширине плеч, пальцы рук сжаты в кулак.

- 1.Наклон вниз, достать до носков ног.
- 2.Вернуться в и.п.

«Пружинки»

И.п.-О.с., руки на пояс.

- 1.Чуть присесть, спина пряма.
- 2.Вернуться в и.п.

«Самолет»

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

- 1.Отвести прямые руки назад, удержаться.
- 2.Вернуться в и.п.

«Тихонько подпрыгни»

И.п.-О.с., руки свободно.

- 1-15.прыжки на месте с мягким приземлением на пружинистые ноги, в чередовании с ходьбой на месте.

III. Заключительная часть.

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

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Зарядка с мячом» №2

Сентябрь

I. Вводная часть.

Ходьба обычная с мячом в руках в чередовании с ходьбой, корректирующей: ходьба на носках, руки вверх. На пятках, руки вперед. Широким шагом, руки свободно, бег в умеренном темпе, с остановкой по сигналу. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания, построение в две колонны.

II. ОРУ основная часть с мячом.

«Вверх, вниз»

И.п.-О.с., руки с мячом опущены вниз.

- 1.Подняться на носки, руки вверх.
- 2.Присесть, мячом коснуться пола.

«Повороты в стороны»

И.п. ноги на ширине плеч, мяч перед собой.

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

«Коснись пола»

И.п. сидя ноги скрестно.

- 1.Повернуться в правую, левую коснуться пола.
- 2.Вернуться в и.п.

«Подними мяч»

И.п. лежа на животе, руки с мячом перед собой.

- 1.Поднять прямые руки вверх, удержаться.
- 2.Вернуться в и.п.

«Тихонько подпрыгни»

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

- 1-15 прыжки вокруг мяча, чередовании с ходьбой на месте.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Будь внимателен» №1

Октябрь

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием прямых ног 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 впереди.
- 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.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

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, лучики свои нам шлет (Ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

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

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

1. Наклон в правую сторону. Вправо, влево наклон.
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. Вернуться 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.

Перестроение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередовании с ходьбой корригирующей: 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, рука 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 упражнения для восстановления дыхания: «Надуй шар».

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

держат.

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 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 удерживать, 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!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Делай как мы» №2

Декабрь

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, пролезая под дугу. Челночный бег, оббегая 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.Выполнять 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, упор руки сзади.

1.Поднять прямые ноги. Выполнять движения ногам 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!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Раним утром» №1

Январь

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

Старшая группа
«Делаем зарядку» №2

Январь

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корректирующей: на носках, руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой, ходьба быстрым темпом, легкий бег врассыпную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. Основная часть ОРУ с дыхательными упражнениями.

«Самолет»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж-ж-ж
2. Опустить руки вниз- выдох.
- 3-4. Повтор.

«Дом маленький, дом большой»

И.п.-О.с.

1. Подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. Повторить.

«Трубочка»

И.п. сидя на пятках.

1. Вдох.
2. Поднести руки сложенные трубочкой к губам- выдох. Тру-тру-тру

«Ёж»

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

1. Руки вверх- вдох.
2. Подогнуть колени, обхватить их руками –выдох.

«Спрятались»

И.п. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. Развести руки в стороны- вдох.
2. Опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку- выдох.

III. Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания .

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Будь внимателен» №1

Февраль

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 ленточками. На внимание.

«Ленту вперед»

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.

«Змейка»

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 руку с лентой вперед.
2. Повернуться вправо, Одновременно правую руку отвести назад.
- 3-4. Повторить в другую сторону.

«Дотянись»

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

1. Одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до 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!

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 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.

«Хлопни 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.

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Потанцуем» №2

Март

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!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Юные космонавты» №1

Апрель

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на 1.2.3, перестроение в три колонны. Ходьба обычная в колонне по три (идем к ракете). Ходьба на носках. Бег в умеренном темпе, бег с ускорением.

II. Основная часть ОРУ.

«Остроносая ракета»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Подняться на носки, руки через стороны вверх, соединить кончики пальцев, потянуться.
2. Вернуться в и.п.

«Проверим обмундирование»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Наклон вниз, до носков, медленно проводя по телу, выпрямиться.
2. Вернуться в и.п.

«Завести моторы»

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

- 1-8. Наклонился вперед, заполняя круговые движения руками медленно выпрямляя.

«А здесь нет приложения»

И.п.-О.с., руки свободно.

1. Прыжки на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.
2. Ходьба на месте, руки вверх- вдох, вниз- выдох.

III. Заключительная часть.

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

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Старшая группа

Апрель

«Дети с палками идут» №2

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.Повернуться 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.

Утренняя гимнастика

Старшая группа

Май

«Проверь осанку» №1

I. Вводная часть.

Перестроение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, по скамейке, руки в сторону, 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. Перестроение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с мешочками.

«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!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«На стройке» №2

Май

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.

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«Хватит спать» №1

Июнь

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. Перестроение 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.

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.

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.

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«На даче» №2

Июль

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.

Утренняя гимнастика

Старшая группа
«На лесной полянке» №1

Август

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 упражнения.

«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.Расскаивания 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.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в круг ходьба на месте.	Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.
Ходьба на носках, руки в стороны.	Крылья пестрые мелькают.
Махи руками вверх и вниз.	В поле бабочки летают . 1.2.3.4. полетели, закружили.
Ходьба высоко поднимая колени.	А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги.
Ходьба поднимая прямые ноги, не сгибая их в колене.	как солдаты на параде. Мы шагаем ряд за рядом.

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 и 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)

Потянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать. (Поднять согнутую в колене ногу и 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- выдох).

III. Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (Руки в стороны, махи руками). Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (Одна рука вверх, другая вниз, махи назад).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!