|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **СЕНТЯБРЬ** | Старшая группа |
|  | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
|  |  | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, на носках руки за головой, на пятках руки за спиной в замок. | | |
| **БЕГ** | Бег на носочках, на пяточках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в колонну по двое через центр. | | |

**1. ВСЕХ ПРИВЕТСТВУЕМ С УТРА: «ЗДРАВСТВУЙ НАША ДЕТВОРА!»**

И.п. – о.с., руки опущены

1 – резко опустить подбородок на грудь

2 – поднять голову вверх (6 раз)

**2. ВСЕ У НАС ЗДЕСЬ ПО ПОРЯДКУ ПРОДОЛЖАЕМ МЫ ЗАРЯДКУ!**

И.п. – о.с., руки на пояс

1 – руки к плечам 2 – руки вверх

3 – руки к плечам 4 – и.п. (5 раз)

**3. ПРОСЫПАЕМСЯ НЕ СПИМ, ЯРЧЕ СОЛНЫШКА ГОРИМ!**

И.п. – о.с., руки на поясе

1 – отставить ногу вперёд на носок

2 – поднять ногу (правую/левую) вверх

3 – поставить на носок

4 – и.п. (4 раза)

**4. МЫ ВЕСЕЛЬЕ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ, МЫ В САДУ ГРУСТИТЬ НЕ БУДЕМ!**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо (влево), руки за спину. 2 – и.п. (6 раз)

**5. УЛЫБНЕМСЯ ВСЕМ ВОКРУГ, ЗДРАВСТВУЙ МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДРУГ!**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – наклоняемся касаясь пальцами правой(левой) руки, левой(правой) ноги, 2 – и.п. (6 раз)

**6. УПРАЖНЕНЬЯ ВЫПОЛНЯЕМ, ДРУЖНО СЧЕТ НЕ ЗАБЫВАЕМ!**

И.п. – стоя на коленях, руки на пояс

1 – сесть на пятки. 2 – и.п. (6 раз)

**7. МЫ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИЛИ, НЕТУ НАС СИЛЬНЕЕ В МИРЕ!**

И.п. - о.с.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков) в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Шарик сдувается».**  
Сделать легкий вдох – руки в стороны, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух из шарика – «сссссссссссссс», руки сближаются перед грудью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **СЕНТЯБРЬ** | Старшая группа |
| *(с мешочками и ковриками)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
|  |  | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, на носках руки за головой, на пятках руки за спиной в замок. | | |
| **БЕГ** | Бег на носочках, на пяточках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в колонну по двое через центр. | | |

**1. «ПОСМОТРИ»**

И.п. – о.с., руки внизу, мешочек в правой руке

1 –поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из руки в руку, посмотреть на него

2 – и.п. (7 раз)

**2. «СПРЯЧЬ МЕШОЧЕК»**

И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, мешочек на полу перед собой

1 –3 повернуться вправо (влево), положить мешочек сзади себя

2 –4 – и.п. (6 раз)

**3. «НАКЛОНЫ»**

И.п. – о.с.

1 – наклониться вниз, положить мешочек перед собой

2 – и.п.

3 – наклониться, взять мешочек

4 – и.п. (4 раза)

**4. «ПЕРЕПРАВА»**

И.п. – о.с.

1 – поднять прямую правую (левую) ногу, переложить мешочек под ногой

2 – и.п. (6 раз)

**5. «ПЕРЕДАЧА»**

И.п. – лёжа на спине, руки вытянуть вдоль туловища, мешочек в правой руке

1 – согнуть правую (левую) ногу, приблизить её к груди

2 – переложить под коленом мешочек в другую руку. 3 – 4 – и.п. (6 раз)

**6. «НЕ УРОНИ»**

И.п. – о.с. мешочек лежит на носках правой ноги

1 –4- приподнять ногу, руки в стороны. Удерживать равновесие

Тоже другой ногой. (4 раз)

**7. ПРЫЖКИ**

Прыжки через мешочек на двух ногах

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «Носики».**

Закрываем пальцем одну ноздрю делаем вдох носом выдох ртом, меняем ноздрю, закрываем другую и делаем тоже самое.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ОКТЯБРЬ** | Старшая группа |
| *«Травка»* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба широким шагом, мелкими шажками. | | |
| **БЕГ** | Бег широким и мелким шагом. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение 3ками. | | |

1. **ТОПОТУН**

И.п.-Руки на поясе ноги на дорожке,

1-права нога шаг, 2- левая нога шаг,

3,4 –И.п.

1. **ШАГАЙКА**

И.п.- Руки на поясе ноги на дорожке,

Вправо: 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

Влево : 1-правая нога в сторону, 2- левая нога в сторону.

1. **ЗАЙКА –ПОПРЫГУН**

Прыжки на месте на коврике (10 раз).

1. **МИШКА-КОСОЛАПЫЙ**

Становимся на внешний край стопы, затем в исходное положение (10 раз).

1. **ФЛАМИНГО**

Попеременно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой 3-5 секунд (4 подхода).

1. **НЕВАЛЯШКА**

Приседаем, не отрывая ступней от коврика., голову прижимаем к коленям, обнимаем их рукам. Покачиваемся назад-вперёд, перенося вес поочерёдно с носочка на пяточку (20 секунд)

1. **«ПЯТОЧКА-НОСОЧЕК»**

Руки на поясе, спина ровная. Перекатываемся с носка на пятку и обратно (10 раз).

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. «Шарик сдувается».**

Сделать легкий вдох – руки в стороны, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух из шарика – «сссссссссссссс», руки сближаются перед грудью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ОКТЯБРЬ** | Старшая группа |
|  | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Путаем следы, заплетая. Ходьба крадущаяся | | |
| **БЕГ** | Бег с захлёстыванием голени, высоко поднимая колени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение 3ками. | | |

*Как – то вечером на грядке*

*Овощи играли в прятки.*

*И морковка, и лучок,*

*И редис, и кабачок*

*Спрятались под листья, и молчок.*

*Никому и никогда*

*Не найти их, да-да-да!*

***1. «Ищем овощи, стараемся. Но овощи спрятались, мы удивляемся»***

И. п. – о. с., руки вниз.

1,3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и. п.

***2. «Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!»***

И. п. – о. с., руки вниз.

1,3 – поворот головы вправо (влево) ; 2,4 – и. п.

***3. «Наклонись дети к грядкам. Здесь овощи, они играют в прятки».***

И. п. – ноги шире плеч, руки вверх.

1,3 – наклон туловища вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2,4 – и. п.

***4. «На грядках овощи растут. Мы видим их и там и тут»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох;

2,4 – и. п. – вдох.

***5. «Мы присядем возле грядки. Все у нас всегда в порядке!»***

И. п. – о. с., руки вниз.

1, 3 – присесть, разведя колени в стороны, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2,4 – и. п.

***6. «С грядок урожай собрали. Все веселились, играли, скакали»***

И. п. – о. с., руки на пояс.

Прыжки на двух ногах с поворотом то в одну, то в другую сторону в чередование с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «БОЛЬШОЙ УРОЖАЙ»**

И. п. – о. с. 1,3 – руки в стороны – большой урожай – вдох;

2,4 – и. п. – выдох.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Старшая группа |
| *(с гантелями)* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
|  |  | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба со сменой положений рук, ходьба гимнастическим шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег, высоко поднимая колени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1.  «Силачи».**

И. п.: основная стойка, руки опущены.

1—2 — с силой поднять руки вверх.

3—4 — вернуться в и. п.

**2.  «Наклоны в стороны».**

И.п. - ноги врозь, руки с гантелями внизу.

1 - наклон туловища вправо, (влево) руки с гантелями в стороны;

2 - и.п.; (8 раз).

**3.  «Повороты».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу.

1 - поворот вправо (влево), руки с гантелями вперед перед собой;

2 — и.п.; (8раз).

**4. «Дотянись!».**

И.п. - лежа на спине, руки с гантелями сзади за головой.

1-2 – поднять руки с гантелями и ноги вверх;

3-4 -и.п. (6 раз).

**5. «Самолет».**

И.п. - лежа на животе, руки  с гантелями впереди, ноги вместе.

1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки с гантелями в стороны

3-4 -и.п. (6 раз).

**6. «Прыжки в стороны».**

И.п. - гантели в согнутых в локтях руках.

1-4 – прыжки влево (вправо);

5-8 - ходьба; (4 раза).

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ЙОГ».**

Поднимаем одновременного правую ногу и руку- вдох,

Опускаем выдох.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Старшая группа |
| *(с обручами , парами. Коврики.)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба с выпадами вперед на колено, маленьким и широким шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег с остановкой по сигналу. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | По кругу с сохранением дистанции. | | |

**1. «Солнышко взошло»**

И. п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч

1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч.

3—4 — вернуться в и. п. ( 8 раз)

**2. «Веселый день»**

И. п.: стоя лицом друг к другу, обруч в вытянутых вверх руках.

1— наклон вправо (влево)

2— вернуться в и. п. (по 4 раза в каждую сторону)

**3. «Играем с солнышком»**

И. п.: сидя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью.

1-2- один ребенок наклоняется вперед, другой ложится на спину, обруч в руках.

3-4- вернуться в и п.

Тоже в другую сторону ( 5 раз)

**4. «Ловкие ноги»**

И. п.: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходное положение. (7 раз)

**5. «Наклоны»**

И. п.: стоя обруч на уровне груди,

1- наклоны вниз одновременно, обруч вниз.

2- И. п.

**6. «Ходьба по обручу»**

И. п.: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону. ( 6 раз)

**7. «Прыжки»**

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга, в чередовании с ходьбой.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «Рубим дрова»

Вдыхаем, руки поднимаются наверх, на выдохе - наклоняемся, вытягиваем руки чуть вперед, как будто рубим дрова.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Старшая группа |
| *(с ковриками)* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, змейкой, обычная | | |
| **БЕГ** | Бег мелким шагом, широким шагом. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение в шеренгу по 3 | | |

**1.«ХОЛОДНО НА СЕВЕРЕ»**

Массаж рук и ног- постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 сек)

**2. «СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ»**

И. п.: основная стойка, руки в замок за спиной.

1- поднять кисти рук над головой, руки немного согнутьв локтях.

2— вернуться в и. п. (7 раз)

**3. «ПОЛЯРНАЯ ЛИСИЦА»**

И. п.: основная стойка.

1- отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед, коснуться пальцев ног.

2-вернуться в и. п.

3—4 — то же другой ногой. (6 раз)

**4. «ПИНГВИН»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1— поднять прямую правую (левую) ногу.

2— согнуть ее в колене, 3— выпрямить ногу.

4— вернуться в и. п. (6раз)

**5. «ТЮЛЕНЬ»**

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию. (7 раз)

**6. «МОРЖИ»**

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

1— повернуться на живот.

2— вернуться в и. п. ( 7 раз)

**7. «ПОЛЯРНЫЙ ЗАЯЦ»**

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** «Гудок парохода»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос, задержка 1-2 сек, выдох через рот со звуком «у» (выдох удлинен)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Старшая группа |
| *(с флажками и ковриками)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба обычная, приставным шагом лицом в круг и из круга. | | |
| **БЕГ** | Бег с захлёстыванием голени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. И.п. – о.с., руки с флажками внизу**

**1 – 3 – поднять руки через стороны вверх, скрестить их несколько раз над головой**

**4 – и. п. (6 раз)**

**2. И.п. – стоя на коленях, флажки в руках перед собой**

**1 –3 -сесть на пятки, повернуться вправо (влево), спрятать флажок подальше назад. Сказать «Спрятали»**

**2 – 4 – и.п. (6 раз)**

**3. И.п. – о.с. руки перед собой**

**1 –3 - поднять правую (левую) ногу, согнутую в колени. Дотронуться коленом до палочки флажка**

**2 –4 - и.п. (5-6 раз)**

**4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки в руках**

**1 – наклониться вперёд вниз, поставить флажки палочками на пол**

**2 – и.п. (6 раз)**

**5. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.**

**1–3- поднять правую (левую) ногу вверх, дотронуться флажком до носка.**

**2 –4- и.п. (6 раз)**

**6. Сидя на полу, ноги расставлены, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой.**

**7. И.п. – о.с.**

**Прыжки на месте в чередовании с ходьбой**

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** Открываем ноздри для вдоха и выдоха попеременно. Через одну вдыхаем медленно, глубоко, через другую выдыхаем.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ЯНВАРЬ** | Старшая группа |
| *(с платочками)* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
|  |  | | |
| **ХОДЬБА** | обычная, с разным положением рук, обычная | | |
| **БЕГ** | высоко поднимая колени | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | в шеренгу по четверо | | |

1. И.п. – о.с.

1 – 4 – вращение кистей рук в разные стороны

5 – и.п. (6 раз)

2. И.п. – о.с.

1 – правая рука вверх, левая нога вперёд на носок

2 –4- и.п.

3 – тоже левой рукой, правой ногой. (5-6 раз)

3. И.п. – о.с.

1 – 2 – плавный наклон вперёд - вправо ( вперёд – влево)

3 –4- и.п. (6 раз)

4. И.п. –о.с.

1 – присесть, руки назад

2 –3 – подъём на носки, резкий взмах руками вперёд - вверх

4 – и.п. (7 раз)

5. И.п. – сидя на коленях, руки вперёд

1 – 7 – плавный поворот вправо, назад, влево, вперёд

8 – и.п.

Тоже в другую сторону (5-6 раз)

6. И.п. – лёжа на животе, руки перед собой

1 – 2 – поднять руки вверх, помахать косынками

3 –4 – и.п. (5 раз)

7. И.п. – о.с., руки вперёд

1 – 4 – «Ножницы» - скрестные движения рук горизонтально

5–8 - «Ножницы» - скрестные движения рук вертикально (4раза)

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Звуки леса».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1,3 – встать на носки, руки вверх через стороны – вдох носом;

2,4 - и. п. – выдох, на первом выдохе как можно больше сказать «ку-ку» - кукует кукушка, на втором «тук-тук» - дятел стучит клювом по дереву**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ЯНВАРЬ** | Старшая группа |
|  | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | обычная, приставным шагом, обычная, с поворотами, обычная | | |
| **БЕГ** | в разных направлениях | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | в шеренгу по четверо | | |

**1. И.п. – о.с., руки к плечам, локти опущены**

**1 – поднять локти вверх**

**2 – и.п. – опустить вниз (5-6 раз)**

**2. И.п. – о.с.**

**1 – 2 – вращение головой вправо**

**3 –4 – вращение головой влево (2-3 раз)**

**3. И.п. – о.с., руки в стороны**

**1 – наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком между ног**

**2 – и.п.**

**3 - наклон вперёд с поворотом к левой ноге и хлопком между ног**

**4 – и.п. (5-6 раз)**

**4. И.п. – о.с. , руки на пояс**

**1 – отвести правую (левую) ногу вперёд на носок**

**2 –отвести правую (левую) ногу в сторону**

**3 - отвести правую (левую) ногу назад**

**4 – и.п. (5-6 раз)**

**5. И.п. – о.с., руки в стороны**

**1 – поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину**

**2 – и.п.**

**3-4 – тоже в другую сторону (5-6 раз)**

**6. И.п. – ноги скрёстно, руки на пояс**

**1-2 – медленно сесть**

**3-4 – встать, не меняя положения ног (5-6 раз)**

**7. И.п. – о.с., руки на пояс**

**Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперёд, 4 прыжка назад**

**в чередовании с ходьбой (5 раз)**

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** И.п. – стоя руки опущены внизу. Через стороны поднять руки вверх-вдох, резко опускаем руки, вниз выполняя наклон и касаясь пола-выдох. 3раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Старшая группа |
| *(с гимнастической палкой)* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. И.п. –о.с., руки внизу**

**1- поднять палку вверх, посмотреть на неё**

**2- опустить палку на лопатки**

**3- поднять палку вверх, посмотреть на неё**

**4- и.п. (6 раз)**

**2. И.п. – о.с., руки внизу**

**1- присесть , руки вперёд**

**2- и.п. (6 раз)**

**3. И.п. –сесть на пол, скрестив ноги, палка на лопатках**

**1- повернуться вправо (влево)**

**2- и.п. (6 раз)**

**4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, палка лежит на ногах**

**1- 4 – катить палку вперёд, при наклоне дуть на палку**

**4-8- катить палку назад , вернуться в и.п. (6 раз)**

**5. И.п. – лёжа на спине, руки с палкой подняты вверх**

**1- поднять правую (левую) прямую ногу к палке**

**2- и.п. (6 раз)**

**6. И.п. – о.с., руки на поясе, палка на полу**

**Прыжки через палку в чередовании с ходьбой**

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.**  **«Ветер-воет»**

Набираем воздух через щеки-вдох, плавно выдыхаем произнося «УУУУ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Старшая группа |
| *(Парами. Коврики)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприсяде | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. « ГУСИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»**

И.п.- узкая стойка, спиной друг к другу

1 – взяться за руки: поднимание рук вверх

2 – опускание рук вниз (8 раз)

**2. « ГУСИ ПЬЮТ ВОДУ»**

И.п.- сидя спиной друг к другу ноги врозь.

1 – наклоны вперёд – хлопок руками о пол

2 – и.п. (5-6 раз)

**3. «СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР »**

И.п.- стойка на коленях, лицом друг другу, взяться за руки , руки в стороны

1 –наклоны вправо – влево

2- и.п. (5-6 раз)

**4. «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ »**

И.п. – лёжа на спине, головой друг к другу, руки вверх, взявшись за руки

1 – медленно поднимать ноги, стараясь касаться ног партнёра

2 – и.п. (6 раз)

**5. «ГУСИНЫЕ ПЕРЕГЛЯДЫ »**

И.п. – лёжа на животе, лицом друг к другу, голову опустить на руки, согнутые в локтях

1 – прогнуться, приподнять голову и руки

2 – и.п. (6 раз)

**6. «ГУСИ И ГУСЯТА »**

И.п.- стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёра

1 – присесть, сказать «гусята»

2 – встать, сказать «гуси» (5-6 раз)

**7. « ГУСИНЫЙ ГАЛОП»**

И.п.- стойка лицом друг к другу, руки в стороны, взяться за руки.

Галоп правым (левым) боком. (3 раза)

чередовать с упр. на дыхание

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Варим кашу»**

И. п.-о. с., одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос(втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Старшая группа |
|  | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. «Спортсмены на тренировке»**

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-2-Рывки руками назад

3- руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

**2. «Штангисты»**

И. п.: основная стойка, руки опущены.

1—2 — с силой поднять руки вверх, сжать кулаки.

3—4 — вернуться в и. п. (8 раз)

**3. «Атлеты»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1—2 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая.

3 —4- вернуться в и. п. (8 раз)

**4. «Гимнасты»**

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1—2 – правую (левую) ногу отвести назад-вверх, руки в стороны

3 —4- вернуться в и. п. (8 раз)

**5. «Пловцы»**

И. п.- лежа на животе, руки под подбородком.

1—2 — поднять голову и верхнюю   часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 —4 — вернуться в и. п. ( 8 раз)

**6. «Велосипедисты»**

И. п.: лежа на спине, руки за голову.

1-3-Поочередное сгибание и разгибание ног, имитация езды на велосипеде.

4- и.п. (4 раза)

**7.«Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени, чередуя с ходьбой.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Маятник»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Старшая группа |
| *(с кеглями)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. «Кегли вверх»**

И.П. О.С. кегля в правой руке

В.1,3. поднять руки в стороны

    2. руки вверх, переложить кеглю

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. О.С. кегля в правой руке

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю на пол

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. поворот вправо (влево), кегли вправо (влево)

    2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю

    2. И.П.

**5. «Коснись пол»**

И.П. сидя, ноги врозь, кегля в двух руках на коленях

В.1. наклон вперед, коснуться кеглей пол как можно дальше

    2. И.П.

**6. Прыжки вокруг кегли**

И.П. О.С. руки на поясе, кегля на полу

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кегли

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

    2. И.П. (выдох)

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Заводные машинки»**

И. п. – о. с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Старшая группа |
| *(с ковриками)* | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1.«Бабочки»**

И. п.: о.с., руки вниз.

1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки.

2— потрясти прямыми руками.

3—4 — вернуться в и. п. (7 раз)

**2. «Гуси»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в и. п. (8 раз)

**3. «Стрекозы»**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед.

2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в и. п. (8 раз)

**4. «Лебедь»**

И. п.: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в и. п. (6 раз)

**5. «Петух»**

И. п.: основная стойка руки на поясе.

1— поднять правую ногу, руки развести в стороны.

2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу.

4— вернуться в и. п. (4 раза каждой ногой)

**6. «Кузнечик»**

 И. п.: лежа на спине.

1— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги.

2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево.

4 — вернуться в и. п. (4 раза в каждую сторону)

**7. «Воробей»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов. (10 раз)

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** **«Вырасту большой»**

И. п. – ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Старшая группа |
| *(с мячом большого диаметра)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

1. **«МЯЧ ВВЕРХ»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  
1 — поднять мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх, руки прямые;  
3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (8 раз).

1. **«НАКЛОН»**

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — под нять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (8 раз).

1. **«КАТАНИЕ МЯЧА»**

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (8 раз).

1. **«ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА»**

И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 -согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

1. **«ОТБИВАНИЕ МЯЧА И ЛОВЛЯ ДВУМЯ РУКАМИ »**

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Уда рить мячом о пол, поймать двумя руками (15 бросков).

1. **«МЯЧ К НОГАМ»**

И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать. 8раз «Подъем мяча» И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 —  
поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.

1. **«ОТБИВАНИЕ МЯЧА»**

 И.п. -  отбивания мча об пол одной рукой от 10 раз

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** И.п. – стоя Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Повторить 3-4 раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Старшая группа |
|  | | (1-2 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1.«Хлоп-хлоп»**

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Под нять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,2 - опустить руки, вер нуться в исходное положение. 6раз

**2.«Хлопок за спиной»**

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям,  2- выпрямиться, вернуться в ис ходное положение. 7раз

**3.«Хлопок перед собой»**

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - При сесть, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - встать, вернуться в исход ное положение. 7раз

**4.«Круговой хлопок»**

И.п.- основная стойка, прыгать вокруг себя и хлопать в ладоши.7раз

**5.«Хлопок под коленом»**

И.п – ноги на ширине ступни руки опущены, 1- согнуть колено хлопнуть; 2 - И.п. 7 раз

**6. «Рыбка»**

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, 1-3 - поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши; 4 – и.п. – 8 раз

**7. «Прыжки»**

И.п. –прыжки на двух ногах с хлопками:вперед-право-назад-влево.

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** Стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Старшая группа |
| *(с веревкой)* | | (3-4 неделя) | 8-10 минут |
| **ХОДЬБА** | Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе и полуприседе | | |
| **БЕГ** | Бегать, поднимая вперед прямые ноги | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение тройками. | | |

**1. *«Веревку вперед»*.** И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать *«вниз»*. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

**2. *«Положи веревку»*.** И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

**3. *«Перешагни через веревку»*.** И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

**4. *«Приседание»*.** И. п.: то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать *«сесть»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

**5. *«Веревку на плечи»*.** И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

***6. «Прыжки »***

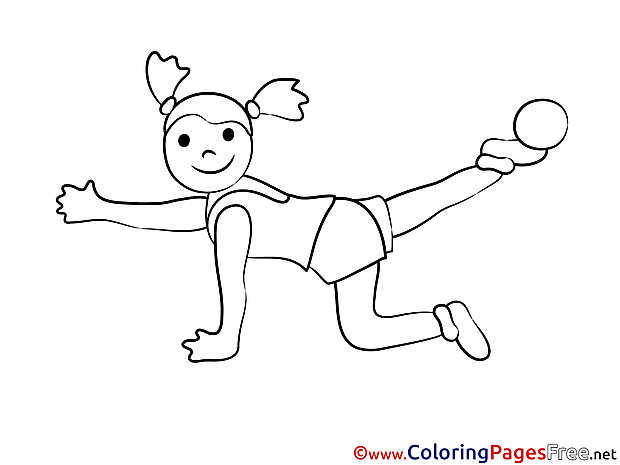
И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу.

1-Прыжок, ноги в стороны веревку вверх.

2. И. п

**ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.** "**Ушки"**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох - произвольный. 4-5 раз.



**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Старшая группа: 5-6 лет

Продолжительность: 8-10 минут