

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Белкина Нина Владимировна, ГБОУ ОШ № 11 Структурное
подразделение «Детский сад «Сказка»

«Прогулка по городу» { авторская)

Перед началом зарядки в группе речевки:

1. Та-ра-ра, та-ра-ра на зарядку нам пора!
2. По утрам зарядку делай, будешь сильный, будешь смелый!
3. Мы с зарядкой очень дружим, нам здоровый образ нужен.

Дети входят в спортивный зал.

Воспитатель: Доброе утро, юные друзья! Делать зарядку всем нам пора.

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному

- 1) Раз, два дружной шагай, выше ноги поднимай.
- 2) Спину, плечи распрями, взмах руками покажи.

Ходьба на носках:

На носочках мы идем и растем, растем, растем.

Ходьба змейкой:

А теперь пошли все змейкой, не зевайте, побыстрее-ка!

Бег:

А теперь бежим по кругу, повнимательней друг к другу Скорость быстро набираем, но друг друга не толкаем (бег 1,5 мин)

Воспитатель: Переходим на ходьбу, строимся по одному.

Четко в звеня все встаем, упражнения начнем.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки в стороны, к плечам привет все улицам, домам»

И.п. - основная стойка. 1 - руки в стороны, 2 - руки к плечам (6-8 раз)

2. «Поднимаем руки выше, достаем дома и крыши»

И.п. - основная стойка. 1 - приподняться на носки, потянуться вверх, 2 - опуститься на ступню (8-10 раз)

3. «Поклонимся всей земле, зеленой бархатной траве»

И.п. - ноги врозь, руки в стороны, 1-2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола, 3-4 - И.п. (6-8 раз)

4. «Л сейчас заглянем в парк, приседаем все - вот так»

И.п. - стоя, ноги врозь, 1 - присесть, 2 - руки вытянуть вперед, 3-4 - И.п. (6-8 раз)

5. «На песке, где новый парк отдыхаем все - вот так»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - согнуть колени, обхватить руками, 2 - приподняться головой к коленям, 3-4 - вернуться в И.п. (10 раз)

6. «Все берем велосипеды, едем на проспект Победы»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - вращение попеременно согнутыми ногами (велосипед) на счет 1-8, 2 - И.п., 3 - повторить, 4 - И.п. (6 раз)

7. «Л теперь свернем к детсаду, повороты только вправо»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2 - повернуться на правый бок, 3-4 - вернуться в И.п.

8. «По Миронова бежим не жалеем сил своих»

Бег на месте 1,5-2 мин

9. «Светофор горит нам желтый, замедляем свой разбег, а на красный дышим ровно настроение лучше всех»

Заключительная часть

Бег замедляется. Упражнение на дыхание «Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим» И.п. - о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос - 5 раз

Воспитатель: На прогулке побывали и несколько не устали, Мы здоровьем дорожим, соблюдаем все режим.