

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы и их родителей.**

1. Ходьба. Ходьба на носках, затем на пятках. Бег с высоким подниманием колен, ходьба обычная.

### **2. ОРУ без предмета.**

- И.п.: о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1- свести локти перед грудью - выдох. 2-и.п. 3- локти отвести назад до сведения лопаток. 4- и.п. Д- браз.
- И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину – выдох. 2- и.п. вдох. 3-4 и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину выдох. Д- 4 раза в каждую сторону.
- И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене ногу. 2- отвести ногу в сторону. 3- снова колено вперед. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.
- И.п.: упор на коленях. 1-2- выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3-4- и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть. Д-6 раз.
- И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1- сесть на пол вправо, руки на пояс. 2-и.п. 3- сесть на пол влево, руки на пояс. 4- и.п. Д- 4 раз.
- И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах. 1- наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног - выдох. 2- и.п. Д- 6 раз.
- И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте. 4- поворот на 180 градусов. Д-4 раза, в чередовании с ходьбой.

3. Бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

## **Комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы и их родителей.**

### **«С мячом»**

1. Ходьба и бег между предметами.

### **2. ОРУ с мячом.**

- И.п.: стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2- руку за спину. 3- руки вперед, мяч в левой руке; 4- и.п. То же в левой руке. Д- 5 раз.

- И.п.:- стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его. Д- 6 раз.
- И.п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3-руки в стороны; 4-и.п. То же к правой ноге. Д -5 раз.
- И.п.: стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3-4 и.п. То же с поворотом влево.
- И.п.- стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой ( невысоко), а поймать его двумя руками Д-8 раз.
- И.п.:- о.с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

### 3. Ходьба.

## КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК ( старшая группа)

### Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
 Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
 Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
 Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

### Будем прыгать и скакать

Раз, два, три, четыре, пять!  
 Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)  
 Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)  
 Раз, два, три.  
 Наклонился левый бок.  
 Раз, два, три.  
 А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)  
 И дотянемся до тучки.  
 Сядем на дорожку, (Присели на пол.)  
 Разомнем мы ножки.  
 Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)  
 Раз, два, три!  
 Согнем левую ножку,  
 Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)  
И немного подержали.  
Головою покачали (Движения головой.)  
И все дружно вместе встали. (Встали.)

### **Зарядка**

Каждый день по утрам  
делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
делать по порядку:  
Весело шагать,  
весело шагать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Приседать и вставать.  
приседать и вставать.  
Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.

### **Мамам дружно помогаем**

Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперед, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

### **Моя семья**

Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)