

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 2 «Палех»
города Обнинска

Комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы

Подготовила
инструкторы по
физической
культуре:
Самбулова Г.В.,

2020 г.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) «Полёт на луну»

1. Игровой самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка».
Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело.
Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Указательными пальцами растирать крылья носа.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладоньку держим козырьком.
Прикладывать ко лбу ладонь «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны.
Вилку пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Разжать указательные и средние пальцы, растирать пальцами точки за и перед ушами.
Знаем, знаем – да-да-да!
Нам простуда не страшна.
Потирать ладони друг о друга.
2. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах ступней, с высоким подниманием колена, приставным шагом в сторону, скрестным шагом прямо и в сторону.
3. Бег обычный, бег на носках с высоким подниманием колена.
4. Общеразвивающие упражнения.
 - «Проверим ремни». – «Раз-два-три, ремни прикрепи!»
И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.
1-2 – руки в стороны-назад, сед на пятки;
3-4 – вернуться в и.п. (10 раз).
 - «Подышим поглубже». – «Ракета ввысь лети! Космонавт глубже дыши!»
И.п. – сед с прямыми ногами, руки на колени.
1-2 – руки в стороны-назад, туловище слегка подать назад;
3-4 – вернуться в и.п. (10 раз).
 - «Посмотри в иллюминатор». – «Посмотри в иллюминатор, друг! Сколько звёзд сияет вокруг!»
И.п. – сед ноги врозь, руки вперёд.
1, 3 – поворот туловища вправо (влево);
2, 4 – вернуться в и.п. (10 раз).
 - «Состояние невесомости». – «В воздухе, как ласточки, мы парим. Из отсека в отсек в корабле летим».
И.п. – лёжа на животе, руки в стороны.
1-2 – приподнять голову, ноги, руки;
3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).
 - «Пытаемся сесть в кресло». – «Садимся мы в кресло с огромным трудом, но в сто раз труднее удержаться в нём».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – сед с прямыми ногами, руки внизу;

3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

- «Разминка». – «Вот опускаемся. Уже на Луне. Размяться перед выходом надо мне».

И.п. – ноги врозь, руки в стороны.

1-2 – выпад вправо, коснуться правой рукой носка правой ноги;

3-4 – вернуться в и.п.

5-6 – выпад влево, коснуться левой рукой носка левой ноги;

3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

- «Радость прибытия». – «Радостью охвачена детвора: вот она под ногами – Луна!».

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах на месте;

5-8 – ходьба на месте. (8 раз).

5. Дыхательное упражнение «Носом - вдох,...»
См. утренняя гимнастика в средней группе.

6. Пальчиковая гимнастика «Космонавт».

В тёмном небе звёзды светят,

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Космонавт летит в ракете.

Сложить ладони у груди и медленно поднять их вверх.

День летит и ночь летит.

Сжимаем и разжимаем кулачки.

И на землю вниз глядит.

Имитируем бинокль.

Видит сверху он поля,

Разводим руки в стороны ладонями вниз.

Горы, реки и моря.

Руки поднимаем вверх, показывая высоту гор. Ладони соединяем и выполняем волнообразные движения, имитируем реку. Разводим руки в стороны ладонями вверх – это море.

Видит он весь шар земной.

Соединяем руки над головой.

Шар земной – наш дом родной.

Попеременно пожимаем руки.