

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

Комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы

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

2020 г.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) «Прогулка в лес»

1. Пальчиковая гимнастика.

Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики сжаты в кулачки, разгибаем каждый пальчик, начиная с большого.

Вышли пальчики гулять!

Сжимаем и разжимаем кулачки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Загибаем каждый пальчик, начиная с большого.

В домик спрятались опять!

Ударяем кулак о кулак.

2. Мы в лесу весеннем целый день гуляли,

Ходьба друг за другом.

Любовались травкой, воздухом дышали.

Травкой под ногами выстлана земля,

Идём на носочках, ступая слегка.

Ходьба на носках.

Вот деревья встали у нас на пути.

Обежать их надо или обойти.

Ходьба «змейкой».

3. Тучка-невеличка дождь прислала нам.

Побежим под дерево, спрячемся мы там.

Бег по кругу или врассыпную в чередовании с ходьбой.

4. Общеразвивающие упражнения.

- «Дуб». – «Вот гордый дуб один стоит и свысока на нас глядит».

И.п. – основная стойка.

1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки;

3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

- «Ива». – «Склонилась ива над водой, увидела в ней образ свой».

И.п. – стойка на коленях.

1-2 – руки вперёд, коснуться пола;

3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

- «Ёлочка». – «Стоит рядом ёлочка, ёлочка-иглочка».

И.п. – сед с прямыми ногами, руки внизу.

1-2 – руки вперёд, коснуться носков;

3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

- «Сухие ветки».

Сухие веточки спилили,

На землю веточки сложили.

Холодный ветер задувает

И ветки по земле катает.

И.п. – лёжа на животе.

1-4 – перекаты со спины на живот в одну сторону;

5-8 – в другую (6 раз).

- «Листики». – «Ветер листья всё срывает, и дружно они по ветру летают».

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают колени.

1-3 – качание на спине;

4 – вернуться в и.п. (6 раз).

- «Осинка». – «А вот осинка тонкая смеётся, как речка звонкая».

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

1-4 – прыжки на двух ногах «ноги врозь – ноги вместе»;

5-8 – ходьба на месте. (8 раз).

- «Дровосек» - упражнение на дыхание.

И.п. – основная стойка, пальцы в «замок».

Руки вверх наклон туловища назад – вдох;

Наклон вперёд, руки в «замке» вниз – выдох. (4 раза).

5. Игровой самомассаж лица

Тёплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвою.

Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,

Клён кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза.

А кудрявая берёзка

Провожает всех ребят.

Массаж височных впадин указательными пальцами круговыми движениями.

До свиданья лес зелёный,

Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица.