1. **КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ЛЕТО**

**ДЛЯ старшей ГРУППЫ**

**ИЮНЬ**

**I – II неделя**

**«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ»**

**Вводная часть.**

**Педагог.**

Наступило лето! Сколько всяких игр оно принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба.***

*Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Вот как мы шагаем!», дети выполняют движения.*

Вот по лужам мы шагаем,

Выше ноги поднимаем.

*Дети ходят с высоким подниманием колен, руки за головой.*

Впереди ручей течёт,

Шире ноги ставь народ!

*Ходят вперевалочку, ноги на ширине плеч, руки на поясе.*

Как котята мы ползём –

По траве густой идём.

*Ходят с опорой на ладони и колени.*

**Педагог.** Ползали мы как котята, а бегать будем как ребята! *(Бег друг за другом по кругу).* Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

***Упражнение на дыхание***

Дети подносят правой рукой «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. То же левой рукой.

**Педагог.** А теперь пора в летние игры играть!

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** Мы на улице гуляем, организм свой закаляем!

**«Силачи»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки.

С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в И. П.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Мы выходим на прогулку и всех созываем друзей.

**«Собираем друзей»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором.

Выполнять повороты в стороны.

Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

**Педагог.** Мы налепим куличей, пригласим к себе гостей.

**«Лепим куличи»**

И. П.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

**«Играем в мяч»**

И. П.: сидя на коленях, руки опущены.

Подняться на колени, руки вверх – изобразить, как подбрасываем мяч кверху. Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Скачет маленький народ, очень весело живёт!

**«Скачет маленький народ»**

И. П. – О. С., руки на поясе.

Прыжки на 2 ногах, на правой (левой) ноге.

Повторить 3 раза по 5 – 6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть.**

**Педагог.** Ну что, хорошо у лета в гостях? Ребята, дождик начался! Не страшны нам дождь и гром, мы от дождика бегом! *(Обычный бег друг за другом по кругу).* Вот какие у вас быстрые ножки – убежали от летнего дождика. Теперь немного отдохнём, в группу завтракать пойдём! *(Вдох через нос, выдох через рот).*

**Дети.** Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!