УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (С МЯЧАМИ)

**1 часть:**

Построение в шеренгу по росту. Повороты. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на внутренней стороне стопы, бег с захлёстыванием голени, ходьба широким шагом, бег боковым галопом, упражнение на внимание: жёлтый круг – идут в полном приседе, руки на коленях, красный круг – ходьба на носках, руки вверх, ходьба обычная, по ходу берут мячи.

Перестроение через центр парами на ОРУ.

**2 часть ОРУ с мячами:**

**1.** «Мяч вперёд - вверх» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч держим в обеих руках.

В: 1 –поднять руки вперёд, 2 – вверх, 3 – вперёд, 4 – и. п.

**2.** «Мяч к носкам» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в обеих руках.

В: 1 – наклон к носкам ног, касаемся мячом носка правой ноги, 2 – и. п.

3 – наклон к носкам ног, касаемся мячом носка левой ноги, 4 – и. п.

**3.** «Повороты с мячом» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, руки вперёд, мяч в правой руке.

В: 1 – поворот вправо, за правой рукой, 2 – и. п. мяч передаем в левую руку.

3 – поворот влево, за левой рукой, 4 – и. п. мяч передаём в правую руку.

**4.** «Переложи мяч под коленом»7 раз.

И. п. ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

В: 1 –поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под коленом

2 – и. п.

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, переложить мяч под коленом

4 – и. п.

**5.** «Мяч на колено» 8 раз.

И. п. ноги вместе, руки с мячом подняты вверх.

В: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, мяч на колено, 2 – и. п.

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, мяч на колено, 4 – и. п.

**6.** «Приседание с мячом» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз.

В: 1 – присесть, руки вперёд, 2 – и. п.

7 . Прыжки в чередовании с ходьбой 30\*4

И. п. ноги вместе, мяч в правой руке, правая рука на плечо, левая на пояс.

* Ноги врозь, ноги вместе, маятник, прыжки скрёстно, прыжки боком. Упражнение на дыхание «Дровосек» 5 раз. Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног, произнести бах.

**3 часть:** перестроение в колонну по одному, ходьба обычная, лёгкий бег на носках, обычная ходьба, построение в шеренгу. Анализ зарядки.

**Речёвка:** Чтобы нам не болеть, чтоб не простужаться,

Мы зарядкой каждый день будем заниматься!

**Март**

Утренняя гимнастика в старшей группе 3 –4неделя.

(с гимнастическими палками)

**1 часть:** Построение в шеренгу по росту. Обычная ходьба, ходьба, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени, ходьба на носках змейкой по залу, упражнение на внимание: на громкий удар в бубен останавливаются, подпрыгивают вверх, хлопают прямыми руками над головой, обычная ходьба, построение через центр по два.

**2 часть ОРУ с гимнастическими палками:**

**1.** «Палку за голову» 7 раз.

И. п. пятки вместе, носки врозь, палка внизу.

В: 1 – палку вверх, 2 – палку за голову, 3 – палку вверх, 4 – и. п.

**2.** «Поверни палку» 7 раз.

И. п. пятки вместе, носки врозь, палка впереди в прямых руках, хватом сверху.

В: 1 – повернуть палку вертикально, вправо, 2 – и. п.

3 – повернуть палку вертикально, влево,4 – и. п.

**3.** «Наклонись» 7 раз.

И. п. ноги на ширине плеч, палка на лопатках.

В: 1 – наклон вправо, 2 и. п., 3 – наклон влево, 4 - и. п.

**4.** «Вниз по палке» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

В: 1 – 4 – перехватывая руками по палке, наклониться вниз, 1 – 4 – вернуться в и. п. Ноги не сгибать, палка на расстоянии вытянутых рук.

**5.** «Присядь» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

В: 1 – присесть, разведя колени, 2 – и. п.

**6.** «Махи ногами» 7 раз.

И. п. ноги слегка расставлены, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

В: 1 –мах правой ногой, нога прямая, носочек тянуть, 2 – и. п.

3 - мах левой ногой, нога прямая, носочек тянуть, 4 – и.п.

**7.** «Покатай палку» 7 раз.

В: поставить правую ногу на палку, прокатить вперед-назад; то же левой ногой.

**8.** Прыжки в чередовании с ходьбой 30\*3

И. п. ноги вместе, руки на поясе.

* Ноги врозь, ноги вместе, палку вперёд – вниз.
* На двух ногах боком через палку, руки на поясе.
* Прыжки через палку вперёд – назад, стоя лицом к палке, руки на поясе.
* Упражнение на дыхание «Штангисты»**3 часть**. Речёвка: В детский сад, по утрам собираясь, на гимнастику дружно встаём…

