

Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные: обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные: закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде

Комплекс утренней гимнастики «На палубе»

Ребята все запрыгали,
Быстрее в хоровод!
С зарядкой кто подружится,
Здоровым тот растёт.

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

1. «По верёвочной лестнице»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки,

3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)

2. «Качка»

Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается.

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок,

2- вернуться в и.п.

3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок

4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)

3. «Рыбка»

Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно же много рыбок.

И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.

1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3-4- вернуться в и.п. (4 раза)



4. «Талуба-трюм»

Сейчас мы поиграем в игру «Талуба-трюм» Когда я говорю «Талуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной.

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»)

2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Талуба» (6-8 раз)

5. «Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажётся»,

2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)

Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)