

## Комплекс утренней гимнастики для детей старшей группы НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

### 1-2 неделя мая

#### «Бабочка».

I. Ходьба и бег, с остановкой на сигнал – «Бабочка» -махи руками вверх-вниз.

#### II. ОРУ

1. **Фонетическая зарядка «Восхищаемся яркой окраской бабочки».** Произнесение на длительном выдохе «Ах-ах, ох-ох!»

2. **«Бабочки машут крыльями».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4 – и.п.

3. **«Бабочки летят».** И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2,4 – и.п.

4. **«Бабочки сели на цветы».** И.п. – то же. 1,3 – присесть, руки на колени, голову опустить; 2,4 – и.п.

5. **«Бабочки качаются на цветах».** И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

6. **«Прыжки».** И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

7. **«Бабочки пьют пыльцу».**

И.п. – о.с. 1,3- вдох через нос «трубочкой»; 2,4 – и.п. – выдох носом.

#### Ходьба в колонне по одному.

### 3-4 неделя Мая

#### «Мы стройные»

Ходьба в колонне по одному

Ходьба на носках и пятках

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд)

Ходьба парами (20 секунд).

Построение врассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

#### **Упражнение «Мы встретились»**

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,

3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

#### **Упражнение «Мы тренируемся»**

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

- 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;
- 2 — вернуться в исходную позицию.

3-4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

### **Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

- 1 — правую ногу отвести в сторону,
- 2 — вернуться в исходную позицию.
- 3—4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей.

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

### **Упражнение «Гибкая спина»**

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

- 1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;
- 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

- 1—2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.
- 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

### **Упражнение «Вместе нам весело»**

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Медленный бег (30 секунд). Ходьба (20 секунд).

**ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**