

## Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы на май II

**Добрый день!**

**Уважаемые родители!**

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**Тема:** утренняя гимнастика.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание:** в зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностей, количество повторений упражнений может изменяться.

Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

### Комплекс №1

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на внешней стороне ступни. Обычная ходьба. Бег на носочках. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Мельница». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

2. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки в стороны. 1- скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, 2 - развести в стороны, опуститься. Повторить 8 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклониться вправо (влево, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- повернуться вправо (влево, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклониться вперед, достать руками носки ног, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Обхвати колени». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

7. «Хлопки под коленом» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

8. «Прыжки, ноги в стороны-вместе». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 12 прыжков ноги в стороны-вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.

### Упражнение: «Поднимание туловища».

Краткое описание: поднимание туловища из положения, лежа на спине. Количество раз за 1 минуту. В день 2-3 повтора с большим перерывом.

Ссылка на обучающий ресурс:

[https://www.youtube.com/watch?v=seL\\_eGouFv8&list=PLJ\\_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTw](https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTw)

EJk0pXnc&index=8&t=0s

### Физкультминутки.

#### 1. «Дельфин»

Все как один,

Плывем как дельфин.

*(Дети выполняют соответствующие движения руками).*

#### 2. «Умывалочка»

Надо, надо нам умыться *(4 хлопка)*.

Где тут чистая водица? *(Ладони перед собой, повернуты вверх).*

Кран откроем: ш-ш *(имитация открывания крана).*

Руки моем: ш-ш *(потирают ладони).*

Лобик, щёчки оботрём *(соотв. движения)*

И водичкой обольём *(машут ладошками в лицо).*

#### 3. Игровое упражнение: «Море волнуется».

Краткое описание: дети двигаются под спокойную музыку. Затем замирают, изображая какую-нибудь морскую фигуру. Ведущий выбирает наиболее понравившуюся ему фигуру.