*ГИМНАСТИКА*

*ПОСЛЕ СНА*

*(старшая группа)*

Бабчинская В. Ю., Н.Н.Гладышева

Образовательный процесс. Планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Март-май. Старшая группа. (от 5 до 6 лет) – Издательство «Учитель», 2018



Гимнастика после сна в старшей группе обязательна. Ведь сразу после пробуждения детскому организму нужно дать заряд энергии для последующих игр и занятий. И справиться с этой задачей поможет несложный комплекс простых упражнений, которые очень просты в выполнении, но заставляют мышцы «разогреться» и помогают телу в целом окончательно перейти в активный режим.

**МАЙ**

**(с 12.05.2020 по 22.05.2020)**

**Зеленые стихи**

|  |  |
| --- | --- |
| Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд.  И зеленые лягушки  Песенки поют  Елка-сноп зеленых свечек  Мох-зеленый пол  И зелененький кузнечик Песенку завел…  Над зеленой крышей дома  Спит зеленый дуб,  Два зелененькие гнома, Сели между труб  И сорвав зеленый листик,  Шепчет младший гном:  «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном. Отчего он не зеленый?  Май теперь ведь… Май!»  Старший гном зевает сонно:  «Цыц! Не приставай»  По зелененькой дорожке, Ходим босиком,  И зеленые листочки Мы домой несем | Лежа на спине, отводить поочередно,  то левую, то правую руку в стороны.  Ква-ква-ква-ква  Руками изобразить елку.  Руками изобразить поверхность пола.  Изобразить игру на скрипке  Сомкнуть руки над головой «крыша»  Закрыть глаза, «спят».  Сесть в кровати.    Имитировать срывание листьев.  Произнести слова текста шепотом.  Эту строчку сказать громко.  Позевать, издавая звук а-а-а-а.  Погрозить указательным пальцем, встать с кровати.  Ходьба по ковру босиком, взрослый дает различные задания.  Поднять вверх» собранные букеты»   и полюбоваться ими. |

***Дыхательные упражнения:***«Прогулка в лес».

***«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»*** (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 -вдох; 2 -выдох - сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 - вдох; 4 - выдох, вернуться в и. п.

*«****Вот нагнула елочка зеленые иголочки».*** И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 - вдох; 2 - выдох -наклон туловища вперед; 3-4 вдох -вернуться в и.п. - выдох.

***«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»*.***И. п.: о. с.,1*- вдох -руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в и. п.; 4 - то же влево.

**Вместе по лесу идем**

**( с 25.05.2020 по 05.06.2020)**

|  |  |
| --- | --- |
| Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки.  Мы готовимся к походу, Разминаем свои ноги,  Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг, Тысяча цветов вокруг!  Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковер, И направо и налево.  Видишь,  бабочка летает,  На лугу цветы считает.  - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать!  За день, за два и за месяц… Шесть, семь, восемь, девять, десять.  Даже мудрая пчела,  Сосчитать бы не смогла!  К небу ручки потянули, Позвоночник растянули.  По дорожке босиком,  Будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли,  И немножко мы устали. Отдохнем и снова в путь, Важные дела нас ждут. | Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.  Движение «велосипед».  Встать с кровати, ходьба на месте.  Наклоны, имитировать срывание цветов.  Имитировать полет бабочки.  Указательным пальцем вести счет.  Хлопки в ладоши.  Помахать руками-крылышками.  Потягивание, руки вверх.  Ходьба по оздоровительной дорожке. |

***Дыхательные упражнения:***

***«Воздушные шары».*** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

***«Дышим животом».*** Руки на животе - вдох и выдох носом. Руки за спину - вдох и выдох носом