*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 поютЕлка-сноп зеленых свечекМох-зеленый полИ зелененький кузнечикПесенку завел…Над зеленой крышей домаСпит зеленый дуб,Два зелененькие гнома,Сели между трубИ 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 листочкиМы домой несем | Лежа на спине, отводить поочередно,то левую, то правую руку в стороны.Ква-ква-ква-кваРуками изобразить елку.Руками изобразить поверхность пола.Изобразить игру на скрипкеСомкнуть 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