***Комплексы утренней гимнастики***

*Старшая группа*

*5-6 лет*

Методическое пособие:

Л.И. Пензулаева.

Оздоровительная гимнастика.

Комплексы упражнений. 3-7 лет.

М.: Мозаика – Синтез, 2017

*ИЮНЬ*

***Комплекс утренней гимнастики с 01.06.2020 г.- 14.06.202 г.***

Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить на правление движения и продолжить ходьбу; бег врассыпную с остановкой на сигнал.

**Упражнения без предметов**

**1.** И. п. - основная стойка, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2 - руки за голову;

3 - руки в стороны;

4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**2**.И. п. - стоика ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - руки в стороны;

2 - наклон вправо (влево);

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - исходное положение (6 раз).

**3**.И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2 - наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног;

3- выпрямиться, руки в стороны;

4 - исходное положение (5-7 раз).

**4**.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе.

1 - правую ногу в сторону, руки в стороны;

2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5**.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.

1 - поднять вверх правую прямую ногу;

2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

**6**.И. п. - лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

1 - прогнуться, руки вперед-вверх;

2 - исходное положение (5-7 раз).

**Игра «Удочка»**

Цель: упражнять в прыжках на месте; развивать ловкость, координацию движений, внимание.

Материал: веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком или скакалка.

Ход игры: Игра проводится в зале или на площадке. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

***Комплекс утренней гимнастики с 15.06.2020 г.- 30.06.202 г.***

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками - змейкой, ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с кубиками**

И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.

1 - кубики в стороны;

2 - кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 - кубики в стороны;

4 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.

1 - поворот вправо (влево), руки в стороны;

2- вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 - наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);

3-4 - наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

И. п. - основная стойка, кубики у плеч.

1 - присесть, кубики вынести вперед;

2 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;

3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.