

КОМПЛЕКС №1 УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня наша зарядка будет проходить на полянке веселых мячей. Посмотрите сколько у нас мячей. Все они нам будут помогать укреплять наше здоровье.

Но сначала нам с вами необходимо пройти небольшой путь и сделать разминку.

Под музыку «А я иду, шагаю по Москве», дети делают разминку.

Ходьба строевым шагом. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки за спиной. Подскоки, руки на пояс. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперед. Бег. Ползание «по – медвежье». Ходьба.

Дети строятся в круг.

Инструктор: Справа друг и слева друг. Делаем большой мы круг. Ребята я вам предлагаю отдохнуть и сделать дыхательную гимнастику и самомассаж с маленькими, колючими мячами.

Дыхательная гимнастика.

Руки вверх мы поднимаем, носом глубоко вдыхаем
Рот чуть - чуть приоткрываем, долго, долго выдыхаем.

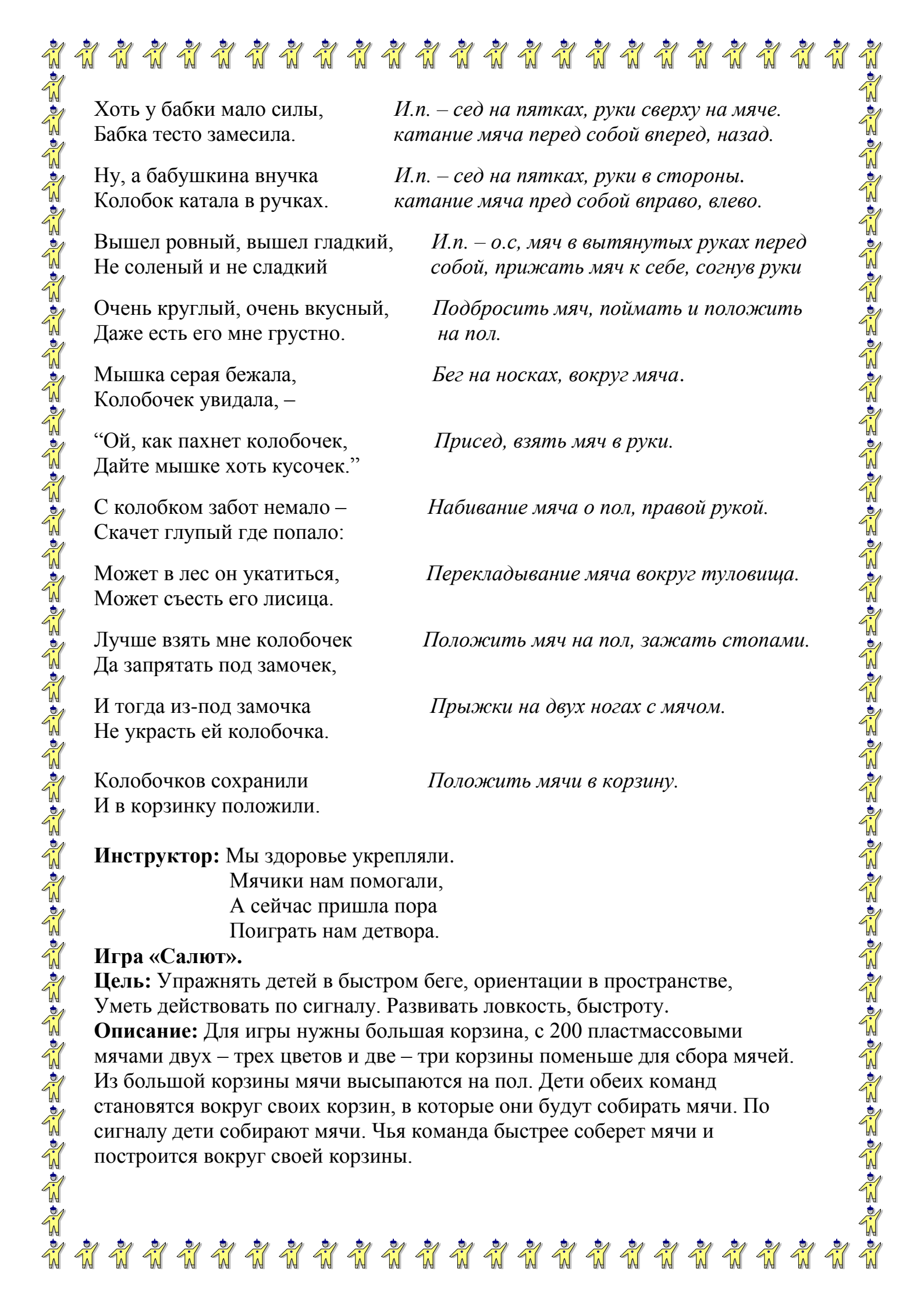
Игровой самомассаж с мячом.

Мы возьмем в ладошки «Ежик»	<i>(берем массажный мячик)</i>
И потрем его слегка,	<i>(гладим правой рукой по мячу)</i>
Разглядим его иголки,	<i>(меняем ручку, делаем то же самое)</i>
Помассируем бока.	<i>(катаем между ладошек)</i>
«Ежик» я в руках кручу,	<i>(пальчиками крутим мячик)</i>
Поиграть я с ним хочу.	
Домик сделаю в ладошках –	<i>(прячем мячик в ладошках)</i>
Не достанет его кошка.	<i>(прижимаем ладошки к себе)</i>

Инструктор: Молодцы, ребята. А теперь я вам предлагаю поменять мячи. Маленькие положить, а взять средние. Ребята, а вы сказки любите? Сейчас я вам буду рассказывать сказку, и делать упражнения с мячом. А вы все за мной повторяйте.

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ.

Жили-были дед и баба На полянке у реки.	<i>И.п. – о.с. мяч за спиной. Повороты головы вправо, влево.</i>
И любили очень-очень На сметане колобки.	<i>И.п. – мяч перед собой на правой ладошке. перебрасывание мяча с руки на руку.</i>



Хоть у бабки мало силы,
Бабка тесто замесила.

*И.п. – сед на пятках, руки сверху на мяче.
катание мяча перед собой вперед, назад.*

Ну, а бабушкина внучка
Колобок катала в ручках.

*И.п. – сед на пятках, руки в стороны.
катание мяча перед собой вправо, влево.*

Вышел ровный, вышел гладкий,
Не соленый и не сладкий

И.п. – о.с, мяч в вытянутых руках перед собой, прижать мяч к себе, согнув руки

Очень круглый, очень вкусный,
Даже есть его мне грустно.

Подбросить мяч, поймать и положить на пол.

Мышка серая бежала,
Колобочек увидала, –

Бег на носках, вокруг мяча.

“Ой, как пахнет колобочек,
Дайте мышке хоть кусочек.”

Присед, взять мяч в руки.

С колобком забот немало –
Скачет глупый где попало:

Набивание мяча о пол, правой рукой.

Может в лес он укатиться,
Может съесть его лисица.

Перекладывание мяча вокруг туловища.

Лучше взять мне колобочек
Да запрятать под замочек,

Положить мяч на пол, зажать стопами.

И тогда из-под замочка
Не украсть ей колобочка.

Прыжки на двух ногах с мячом.

Колобочков сохранили
И в корзинку положили.

Положить мячи в корзину.

Инструктор: Мы здоровье укрепляли.
Мячики нам помогали,
А сейчас пришла пора
Поиграть нам детвора.

Игра «Салют».

Цель: Упражнять детей в быстром беге, ориентации в пространстве, уметь действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Описание: Для игры нужны большая корзина, с 200 пластмассовыми мячами двух – трех цветов и две – три корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпаются на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины.

КОМПЛЕКС №2 УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Построение в одну шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте ребята. Сегодня я вас приглашаю в путешествие. Ребята, а на чем можно путешествовать.

Ответы детей.

Инструктор: Правильно. А мы сегодня с вами будем путешествовать на поезде. Посмотрите на краю ковра, у нас с вами разложены дорожки здоровья. Давайте представим, что это будут «рельсы», по которым мы будем шагать, изображая поезд. А по сигналу «Остановка », мы с вами останавливаемся, становимся в круг на ковер и выполняем задание.

Дети становятся на дорожку здоровья в колонну друг за другом, выполняют ходьбу под музыку «Мы едем, едем в далекие края».

Инструктор: «Остановка изобретательная».

Дети под музыку «Фиксики» выполняют комплекс упражнений.

ДРЫЦ-ТЫЦ

Телевизор,
Телевизор,
Телевизор, телевизор,
Те-те-те-те-телевизор.
Дрыц-тыц Телевизор,
Дрыц-тыц телевизор,
Дрыц-тыц телевизор
И два фиксака внутри.

*и.п. – о.с. руки согнуты в локтях, подняты вверх,
руки перед собой параллельно друг другу*

*прямые руки перед собой, удары ладошками
вниз – вверх, руки перед собой параллельно друг другу*

*Руки в вверх, пальцы в кулак, указательный и
средний сгибаются в фалангах*

Холодильник,
Холодильник,
Холодильник, холодильник,
Хо-хо-хо-хо-холодильник.

*наклон вперед с вытянутой рукой
(открываем холодильник)*

Дрыц-тыц холодильник,
Дрыц-тыц холодильник,
Дрыц-тыц холодильник
И два фиксака внутри.

*прямые руки перед собой, удары ладошками
вниз – вверх, (открываем холодильник)*

*Руки в вверх, пальцы в кулак, указательный и
средний сгибаются в фалангах*

Кофемолка,
Кофемолка,
Кофемолка, кофемолка,
Ко-ко-ко-ко-кофемолка.

круговые вращения рукой перед собой от себя

Дрыц-тыц кофемолка,
Дрыц-тыц кофемолка,
Дрыц-тыц кофемолка
И два фиксака внутри.

*прямые руки перед собой, удары ладошками
вниз – вверх, круговые вращения рукой от себя*

Руки в вверх, пальцы в кулак, указательный и

средний сгибаются в фалангах

Вентилятор,
Вентилятор,
Вентилятор, вентилятор,
Ве-ве-ве-ве-вентилятор.

*круговые вращения руками перед собой
с наклоном вперед*

Дрыц-тыц вентилятор,
Дрыц-тыц вентилятор,
Дрыц-тыц вентилятор
И два фиксика внутри.

*прямые руки перед собой, удары ладошками
вниз – вверх, круговые вращения руками перед собой
Руки в верх, пальцы в кулак, указательный и
средний сгибаются в фалангах*

– Калькулятор!

Указательным пальцем постукивание по ладошке

– Не-ет.

Рисуем руками прямоугольник

– Трансформатор!

– Не-е-ет!

Показываем игру ди-джея на пластинке

– Синтезатор?

– Нет, не угадали!

Руки вверх, показываем экскаватор

– Экскаватор?!

– Да, нет же!

Помогатор,
Помогатор,
Помогатор, помогатор,
По-по-по-по-помогатор!

поднять руки вверх - справа и сцепить их в замок

Дрыц-тыц помогатор,
Дрыц-тыц помогатор,
Дрыц-тыц помогатор
С инструментами внутри.

*прямые руки перед собой, удары ладошками
вниз – вверх, сцепить руки вверху справа*

Помогатор!

Инструктор: садимся в вагончики и едим дальше.

Продолжаем ходьбу по дорожкам здоровья под музыку.

Инструктор: Остановка «Оздоровительная».

САМОМАССАЖ «Озорные Мишки»

Оттяну вперед я ушки, а потом назад.
Словно плюшевые мишки, детки в ряд сидят.
Раз, два. Три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.
Оттяну вперед я ушки, а потом назад.
Словно плюшевые мишки, детки в ряд сидят.

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), оттягивать её вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

А теперь по круг щёчки дружно разотрём:
Так забывчивым мишуткам память разовьём.
Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь,
Не забудь: массаж для щёчек нужно делать всем!

Указательным и средним пальцами рук одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 мин

<p>На подбородке круг черчу: мишке я помочь хочу Чётко, быстро говорить, звуки все произносить. Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь. Не забудь: массаж такой нужно делать всем!</p>	<p><i>Теми же двумя пальцами «рисовать» круги на подбородке, считая до 30.</i></p>
<p>Чтобы думали получше озорные мишки, Мы погладим лобики плюшевым плутишкам. Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь. Не забудь: массаж такой нужно делать всем!</p>	<p><i>Указательным и средним пальцами рук «рисовать» круги на лбу, считая до 30.</i></p>
<p>Чтобы мишка лучше видел, Стал внимательней, шустрой, Мы волшебные очки нарисуем поскорей. Раз, два, три - скажу, четыре, пять, и шесть, и семь. Не забудь: массаж такой нужно делать всем!</p>	<p><i>Массировать двумя пальцами верхние и пиление веки не закрывая глаз. Делать 1 мин.</i></p>
<p>Мы подушечками пальцев в точки попадём: (Точки 1,3) Так курносому мишутке носик разомнём. Раз, два, три - четыре, пять, и шесть, и семь. (Точки 2, 4) Не забудь: массаж для носа нужно делать всем!</p>	<p><i>Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на обозначенные точки. Точка 1: на переносице с обеих сторон носа на уровне глаз. Точка 2: ниже предыдущей точки на 0,5 см. с обеих сторон носа. Точка 3: ниже предыдущей точки на 0,5 см. с обеих сторон носа. Точка 4: на уровне ноздрей с обеих сторон носа. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать по одному разу.</i></p>
<p>Ох, устали наши мишки, тихо в ряд сидят. Знают: польза от массажа будет для ребят!</p>	<p><u>Выполнение:</u> <i>Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.</i></p>

Инструктор: садимся в вагончики и едим дальше.

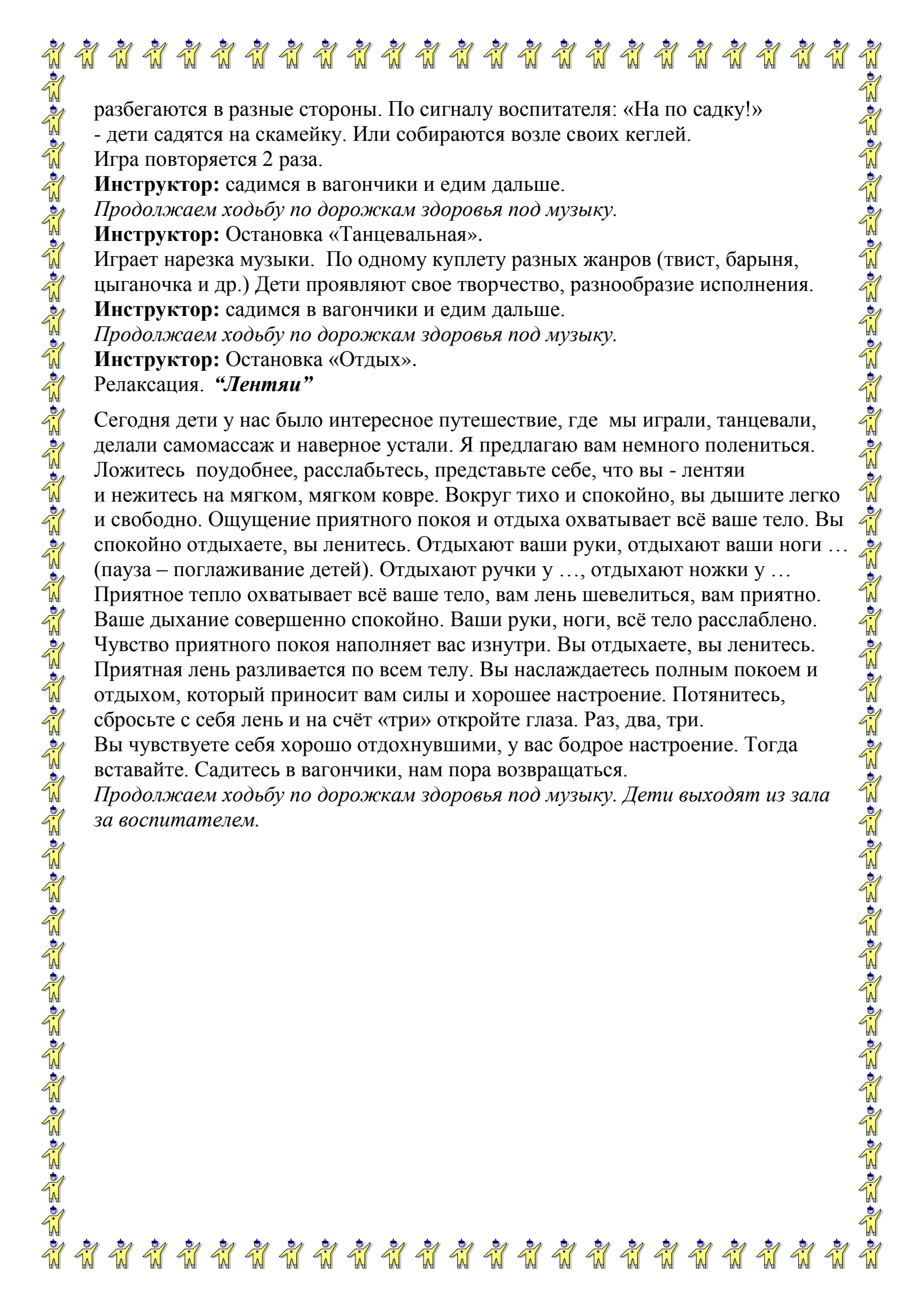
Продолжаем ходьбу по дорожкам здоровья под музыку.

Инструктор: Остановка «Игровая».

Проводим игру «Самолеты».

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание: Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля). Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» -



разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На по садку!»
- дети садятся на скамейку. Или собираются возле своих кеглей.

Игра повторяется 2 раза.

Инструктор: садимся в вагончики и едим дальше.

Продолжаем ходьбу по дорожкам здоровья под музыку.

Инструктор: Остановка «Танцевальная».

Играет нарезка музыки. По одному куплету разных жанров (твист, барыня, цыганочка и др.) Дети проявляют свое творчество, разнообразие исполнения.

Инструктор: садимся в вагончики и едим дальше.

Продолжаем ходьбу по дорожкам здоровья под музыку.

Инструктор: Остановка «Отдых».

Релаксация. *“Лентяи”*

Сегодня дети у нас было интересное путешествие, где мы играли, танцевали, делали самомассаж и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь, представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Раз, два, три. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение. Тогда вставайте. Садитесь в вагончики, нам пора возвращаться.

Продолжаем ходьбу по дорожкам здоровья под музыку. Дети выходят из зала за воспитателем.