|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика в старшей группе (стихотворно - игровая форма) |    |

***Гимнастика в старшей группе (стихотворно - игровая  форма)***

**

***« На огороде»***

*1 часть:*

*Отгадайте, кто идёт*

*к нам ребята в огород?*

*в сарафане золотистом                                     ходьба обычная*

*и в кокошнике из листьев*

*вот пришла к нам  в гости*

*кто она. Ребята… (осень)*

*И вот уже чьи-то кроссовки                                ходьба «гуськом»*

*топают прямо к морковке*

*А чьи-то босые пятки*

*спешат к огуречной грядке                                  ходьба на пятках*

*Вдруг внезапно потемнело                                 лёгкий бег, бег врассыпную,*

*в небе сильно загремело,                                    высоко поднимая колени*

*дождь закапал по дорожке,*

*стали мокрыми дорожки*

*Всё поспело, всё созрело                                   ходьба обычная*

*щедрый будет урожай!*

*здесь для всех найдётся дело,                             перестроение по два*

*не ленись, да собирай!*

*2 часть  общеразвивающие упражнения  без предметов:*

*«Горох»*

*1. Раскололся тесный домик                   и.п.: лёжа на спине, руки*

*на две половинки,                                       в стороны,  лежат на полу;*

*и посыпались в ладони                              1-поднять руки вперёд,выпол-*

*бусинки-дробинки (горох)                         нить хлопок перед собой;*

*2-и.п.; (6-8р )*

*«Морковь»*

*2. Любопытный красный нос                        и.п.: стоя на коленях, руки на*

*по макушку в землю врос,                            поясе;*

*лишь торчат на грядке                               1-наклониться вперёд,сед на*

*зелёные прядки (морковь)                             пятки,руки вытянуть;*

*2-и.п.; (6р )*

*« Лук»*

*3. Скинули с Егорушки                                и.п.: ноги на ш.с.,руки в стороны;*

*золотые пёрышки,*

*заставил Егорушка                                   1-присесть, обхватить    колени*

*плакать  без горюшка  (лук)                      руками;*

*«Картошка»*

*4. Неказиста, шишковата,                          и.п.: сидя на полу, ноги вместе,*

*а придёт на стол она,                                 упор на ладони;*

*скажут весело ребята:                               1-поднять ноги по углом 45*

*«Ну рассыпчата, вкусна»                           градусов;*

*(картошка)                        2-и.п.; (4-5р)*

*«Капуста»*

*5. Лоскуток на лоскутке-                          и.п.: лёжа на животе, руки*

*зелёные заплатки                                      под  подбородком;*

*целый день на животе                               1-согнуть ноги в коленях;*

*нежится на грядке                                      2-и.п.;(6-7р )*

*(капуста)*

*«Пугало»*

*6.  Кто стоит на палке с                             Прыжки ноги скрёстно,*

*бородою из мочалки?                                  ноги врозь, в чередовании с*

*ветер дунет он шуршит,                           с ходьбой (10 х 3 )*

*ногами дёргает, скрипит*

*(пугало)*

*«Сдуй осенний листок»*

*7. Упражнение на дыхание:                         И.п.: основная стойка ладони*

*поднести к лицу;*

*1-вдох через нос;*

*2- медленно выдохнуть,*

*одновременно, дуя на ла донь ;(3-4р )*

*3 часть:*

*Много овощей собрали и немно-                  Ходьба с выполнением заданий*

*жечко устали. Мы немного отдох-                 для рук. Массаж*

*нём и на улицу пойдём.*