**ПЛАН УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

- Построение в колонну по одному

- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.

- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.

- Перестроение в 3 колонны.

Размыкание.

**а. Потягивание – 10 раз.**

И.П. – о.с.

1-2 медленно поднимать руки и подняться на носки; /вдох/

3-4. И.П.

**б. Приседания – 10 раз.**

И.П. – о.с. темп медленный

1- присесть, руки вытянуть перед собой, не отрывая пяток от пола; /вдох/

2. И.П. /вдох/ темп средний

**в. Наклоны – 10 раз.**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу

1- наклониться вперед, руками коснуться пола; /выдох/

2. И.П. темп средний

**г. Сигнальщики – 10 раз.**

И.П. – о.с.

1- правая рука вверху, левая - внизу;

2. смена положения рук, темп средний

**д. Поднимание ног и сгибание их в колене – 5 раз каждой ногой.**

И.П. – о.с.

1- поднять правую ногу, согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

2. и.п. /вдох/

3 - поднять левую ногу, согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

4. и.п.

**е. Вращение туловищем – 8 раз.**

И.П. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1, 2, 3, 4 – поворот в правую сторону;

5, 6, 7, 8 – поворот в левую сторону;

**ж. Прыжки – 30 сек.**

И.П. – ноги вместе, руки в стороны

1. ноги врозь. руки вверх.

2. и.п.

**з. Ходьба** в колонне по одному с упражнениями на восстановление дыхания.

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВСТАРШЕЙ ГРУППЕ**

 **С ДЛИННЫМ ШНУРОМ.**

- построение в круг, правой рукой держасьза шнур;

- ходьба обычная;

- ходьба с поворотом кругом;

- ходьба на носках;

- ходьбе приставным шагом вперед;

-~ п/игра "Карусель";

- ходьба обычная.

**I. Потягивание - 8 раз.**

И.П. - о.с. шнур в прямых руках внизу ;

1. шнур к груди;

2. шнур вверх, стать на носки /вдох/;

*3.* шнур к груди;

4*.* И.П. Темп медленный.

**II. Поднимание согнутой ноги - 5 раз каждой ногой.**

И.П. - ноги вместе, руки вверху ;

1. поднять левую ногу, согнутую в колене,

положить шнур на колено, руки на пояс / выдох /.

2. И.П.

**III. Наклоны в стороны - 5 раз в каждую сторону.**

И.П. - ноги врозь, руки вверх, встать боком;

1. наклон вправо, держа шнур в обеих руках / выдох /.

2. И.П. темп средний

**IV. Передача шнура**

 И.П. - ноги вместе, руки внизу;

1-4. перебирая руками шнур, передвигать его, то в одну, то в другую сторону;

**V Поднимание прямых ног 10 раз.**

И.П. - упор сидя, сзади, шнур на ступнях ног.

1*.* поднять ноги вверх, не роняя шнура /выдох/;

2. И.П. Темп средний;

**VI Наклоны вперед.**

И.П. сидя руки вверх;

1. наклоны вперед, положить шнур на пол как можно дальше /выдох/;

2. выпрямиться;

3. наклониться, взять шнур;

4. И.П. Темп средний.

**VII Прыжки через шнур.**

И.П. - ноги вместе, руки на поясе, шнур на полу 30 сек,

1. прыжки вперед;

2. прыжки назад.

**VIII. Ходьба.**

**IX. Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**СО** **СКАКАЛКОЙ**.

- построение;

- повороты на месте;

- ходьба; высоко поднимая колени, широким шагом на пят­ках;

- бег друг за другом;

- построение в 4 колонны.

**I. Потягивание - 10 раз.**

;И.П. - ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу.

1. - потянуться на носочках, посмотреть на скакалку / вдох /.

2. И.П. - /выдох/; Темп медленней.

**II. Приседание - 10 раз.**

И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1. присесть, руки вперед / выдох/;

2. И.П. / вдох/ Темп средний.

**III. Наклоны туловища вперёд - 10 раз.**

И.П. - ноги врозь, скакалка - натянута в руках внизу

1. наклониться вперед, коснуться скакалкой пола /выдох/;

2. И.П. / вдох /.Темп средний.

**IV. Отставление ноги назад - 10 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки внизу.

1. поднять руки вверх, прогнуться, отставить левую ногу назад на носок;

2. И.П.

3. то же правой ногой;

4. И.П. / дыхание произвольное / Темп средний.

**V. Наклоны в стороны - 5 раз в каждую сторону.**

1. наклон влево /выдох/';

2. И.П. / вдох /;

3. наклон вправо

4. И.П. / вдох /; Т. У.

**VI. Прыжки:** поочередно на левой и правой ногах 30 сек.

**VII. Ходьба**. Построение в колонну по одному.

**VIII. Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

 **С РЕЙКОЙ. ОДНА РЕЙКА НА 4-Е ЧЕЛОВЕКА.**

|  |
| --- |
|  |

- построение в шеренгу

- повороты на месте

- ходьба обычная -

- ходьба с пятки на носок

- ходьба с движениями рук чередование

- ходьба в приседе с обычной ходьбой

- бег, высоко поднимая колени

- бег, сильно сгибая ноги назад

- перестроение в колонну по 4.

- размыкание

**I.. Потягивание - 5р. каждой ногой.**

и.п. - о.с.

1 - отставляем левую ногу назад на носок, рейку вверх/вдох/

2. и.п. т. медленный

**II.** Сгибание ног - 10р.

и.п. – сидя, ноги вместе, рейке вверх.

1 – согнуть ноги, рейку на колени /выдох/

2. - и.п. т. средний.

**III.** Гребцы - 10р.

и.п. - сидя, рейку на грудь.

1 – наклон вперед, рейкой коснуться носков ног/выдох/

*2 -* и.п. т. средний.

**IV*.* Сгибание рук. - 8р.**

И.п. - стоя на коленях, рейка внизу.

1 - рейку вверх/вдох/:

*2* - рейку на лопатки.

3 - рейку вверх/вдох/.

4 и.п. т. средний.

**V. Приседание - 10р.**

И.п. - ноги врозь, рейка внизу.

1 – присесть, рейка вперед, пятки не отрывать /выдох/

2. - и.п. т. средний.

**VI. Прогнуться – 8 р.**

И.п. – лежа на животе.

1 - поднять рейку вверх, не отрывая ног, прогнуться.

2 - и.п. /выдох/.

**VII. Прыжки 30сек.**

И.п. - сигая правым боком к рейке, руки на пояс.

Прыжки на 2-х ногах через рейку правым/левым боком.

**Ходьба с замедлением.**

**Организованный уход.**

**ПЛАН УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С МЯЧОМ**

1. Построение.

2. Повороты на месте

3. Ходьба обычным шагом.

4.Ходьба на носках

5. Ходьба на пятках.

6. Ходьба парами.

7. Ходьба в приседе.

8. Бег друг за другом,

9. Бег парами.

10. Ходьба обычная.

11. Перестроение дроблением и слиянием.

12. Размыкание.

**КОМПЛЕКС ОРУ**

**I. "Мяч вверх" – 10 раз**

и.п. - ноги на ширине стопы, мяч внизу.

1. мяч поднять вверх, правую ногу отставить назад /вдох/

2. и. п. /выдох/

3. то же, ставить левую ногу.

**II "Приседание" - 5 раз.**

и.п. - о.с.- руки с мячом внизу

1. присесть, положить мяч на пол /выдох/

2. выпрямиться /вдох/

3.присесть, взять мяч /вдох/.

**III. "Повороты в сторону" – 5 раз в каждую сторону**

и. п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1. – повернуться вправо, руки с мячом вытянуть перед собой

2.- и. п.

3. - то же влево

4.- и. п.

**IV. "Мяч вперед" – 8 раз**

и. п. – о.с., носки врозь руки с мячом внизу.

1. – руки с мячом вытянуть вперед

2.- поднять руки вверх

3. – руки вперед

4.- и. п.

**V. "Переложи мяч под ногами" – 5 раз**

и. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу.

1. – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди

2.- прокатить мяч под ногами вправо

3. – то же влево

4.- и. п.

**VI. "Положи мяч на пол" – 5 раз**

и. п. – стоя на коленях, руки с мячом вверх.

1. – наклониться вперед, положить мяч /вдох/

2.- выпрямиться /вдох/

3. – наклониться и взять мяч.

4.- и. п. /вдох/

|  |
| --- |
|  |

**VII. "Прыжки"**

15 раз на правой ноге

15 раз на левой ноге чередовать

20 раз на двух ногах с ходьбой

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ГАНТЕЛЯМИ**

|  |
| --- |
|  |

1. Построение в шеренгу;

- повороты;

- ходьба обычная;

- ходьба в колонну по одному, по два; чередовать

- ходьба в приседе; с обычной ходьбой,

- ходьбе, на прямых ногах;

- бег друг за другом;

- бег с прямыми ногами впереди,

- перестроение в колонну по три;

- размыкание;

**I. Потягивание – 10 раз.**

И.П. - основная стойка;

1-2. Руки через стороны вверх, посмотреть на руки / вдох /.

3-4. И.П. Темп медленный.

**II. Поднимание согнутой ноги - 10 раз.**

И.П. - О.С., руки в стороны.

1. поднять левую ногу, согнутую в колене, гантели соединить над коленом /в дох/.

2. И.П.

3-4. то же правой ногой. Темп средний.

**III. Наклоны вперед- 10 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки за спиной.

1. наклоны вперед к левой ноге, гантели соединяем за левой, ногой / выдох /.

2. И.П.

3-4. то же к правой ноге. Темп средний.

**IV. Силачи - 10 раз.**

И..П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. руки энергично к плечам, руки в стороны;

2. И.П. Темп средний.

**V. Повороты в стороны с разведением рук / 5 раз в каждую сторону/.**

И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. поворот вправо, руки в стороны /вдох/.

2. И.П.

3-4. то же влево. Темп средний

**VII. Приседания - 10 раз.**

И.П. – о.с.

1. присесть на носках, руки вперед, колени врозь /выдох/.

2. Темп средний. И.П.

**VIII. Прыжки - 30сек.**

И.П. - ноги вместе, руки внизу;

1. ноги врозь, руки вверх;

2. И.П.

**Ходьба 1 мин.**

**Построение в колонну по одному.**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В ПАРАХ**

**1. "Поднимание рук"**

и.п. - стоя спиной друг к другу, взяться за руки о. с.

1 - руки в стороны, одну ногу в сторону /вдох/

2 - и.п.

**2 "Приседание"**

и.п. - стоя лицом друг к другу, о. с. взяться за руки

1-2 - левой ногой шаг назад, присесть на ней, левую - вперед на носок,

наклон вперед, сцепленные руки вперед.

3-4- и.п. дыхание свободное

**3 "Наклоны вперед"**

и.п. - лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи друг другу.

1 - наклон вперед /выдох/

2 - и.п.

**4 "Точка"**

и. п.- одному встать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки, первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки.

**5 "Махи ногами"**

и.п. - стоя рядом, лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки о.с. кисть руки положить на плечи друг другу, вторая на пояс.

1-8 - делать маховые движения прямой ногой вперед-назад.

**6. "Поднимание и опускание туловища'**

и.п. - лежа друг к другу, упираясь ступнями ног, руки вверх

1-2 - махом сесть, взяться за руки /выдох/

3-4 - и.п.

**7. "Прыжки"**

и.п. - стоя рядомлицом друг к другу, кисть одной руки положить на плечо, вторая рука на пояс.

Прыжки на одной ноге в одну сторону, затем на другой ноге в другую

**Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ПАЛКОЙ**

**1. "Мы штангисты"**

и. п. - ноги врозь, палка внизу

I - палку на грудь /выдох/

2- вверх

3 - на грудь

4 - и.п.

**2 "Приседание"**

и. п. - о.с. палка на локтевых сгибах

1 - присесть /вдох/

2 - и. п.

**3."Прогибание"**

и. п. - лежа на животе; палка на спине, в вытянутых руках

1- 2 - поднять палку и верхнюю часть туловища /вдох/

3-4 - и. п.

**4 "Гребцы"**

и. п. - ноги врозь, палку в горизонтальном положении

держать ближе к середине

1 *-* поворот вправо

2 - поворот влево, дыхание свободное

**5. "Махи ногами"**

и. п. - лежа на спине

1- палку вверх

2- мах правой прямой ногой, касаясь палки

3-4 - и. п. дыхание свободное

**6. "Качалка"**

и. п. - сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках, по коленям перекатывается на спину, назад - вперед, подбородок к груди.

**7. "Прыжки"**

и. п. - о, с. руки на пояс, палка слева, сбоку.

Прыжки на двух ногах через палку.

 **Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ОБРУЧЕМ**

Построение:

-Ходьба обычная;-

-ходьба на носках -

-ходьба на пятках;

-ходьба на наружном своде стопы;

-бег спиной вперед

бег с захватыванием голени;

-бег змейкой;

-ходьба обычная.

Перестроение в несколько колонн, размыкание.

**I. Потягивание**

И. п. - ноги врозь, обруч за спиной

1-2 - обруч назад - вверх, правая нога вперед на носок /вдох/,

3-4 - и. п.

**II. Сгибание и разгибание ног - 8 раз.**

и.п. - сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, упор сзади.

1-2 - ноги прямые вперед /выдох/

3-4 - и. п.

**III. Пролезание в обруч.**

и.п. - о. с. обруч сбоку в правой руке.

1 - 2. присесть поставить обруч на пол, придерживая его, пролезать /выдох/

3 – 4. и.п.

5 – 8 то же другим боком.

**IV. Обруч на плечи – 10 раз**

и.п. – ноги врозь, обруч за спиной.

1 обруч вверх /вдох/

2. и.п.

**V. Достань обруч**

и.п. – лежа на спине, обруч вверху.

1 - 2 ноги вверх коснуться обруча /выдох/

3 – 4 . и.п.

**VI. Подними обруч.**

и.п. лежа на животе, обруч в вытянутых руках сзади, зацепить носками ног за обруч, ноги выпрямлены в коленях, откинуть назад.

1 - 2. ноги и руки вверх.

3 – 4. и.п.

**VII. Прыжки на двух ногах вокруг обруча 2р – по 35 прыжков**

Ходьба.

Организованный уход.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**I.**"Сведение лопаток"

и.п. - о.а. руки на пояс

1. отвести лопатки назад до сведения лопаток /вдох/

2. и.п.

**II. "отведение и поднимание ног"**

и.п. - о.с. руки на пояс,

1. отставить левую ногу вперед на носок

2. поднять ее вверх

3. на носок

4. и.п.

**III. Повороты**

и.п. - ноги врозь, руки в стороны

1. поворот влево, руки за спину /выдох/

2. и.п.

**IV. Сгибание и разгибание**

и.п. - о.с. руки на пояс

1. руки к плечам

2. руки вверх

3. руки к плечам

4. и.п. дыхание свободное

**V. Сесть - встать**

и.п. – стоя на коленях, руки на пояс

1. сесть на пятки /выдох/

2. и.п.

**VI. Наклоны**

и.п. – ноги врозь, руки вверху

1. наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны /выдох/

2. и.п.

**VII. Прыжки**

и.п. – о.с.

1. ноги врозь, хлопок над головой

2. и.п.

Ходьба.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**С ПАЛКОЙ**

**I. Потягивание**

И. п. – о.с. палка внизу

1- - поднять палку вверх, посмотреть на нее /вдох/,

2 - и. п.

**II. Поднимание согнутой ноги**

и.п. – о.с. руки вперед.

1 поднять левую ногу, согнутую в колене, палку опустить на колено /выдох/

2 - и. п.

**III. Наклоны.**

и.п. – ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, палку вперед /выдох/

2. и.п.

**IV. Хлопок над головой**

и.п. – о. с. палка вертикально одним концом на полу,

руки на верхнем конце палки.

1 быстро поднять руки вверх, хлопок над головой /вдох/

2. и.п. дыхание свободное

**V. Сгибание и выпрямление ног**

и.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки – упор сзади.

1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их /выдох/

2 . и.п.

**VI. Наклоны назад.**

и.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

1 – повернуться назад, коснуться палкой пяток ног /выдох/

2. и.п.

**VII. Прыжки**

и.п. – стоя левым боком к палке, прыжки через палку боком.

**Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА СКАМЕЙКЕ**

**I. Потягивание**

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу

1- через стороны поднять руки вверх, посмотреть вверх /вдох/,

2 - и. п.

**II. Сесть - встать**

И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на плечах

1 наклоны вправо - влево /выдох/

2 - и. п.

**III. Наклоны.**

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки внизу

1 – наклон вперед, палку вперед /выдох/

2. и.п.

**IV. Выпрямление рук**

И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки в замок над головой

1 – 2 поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх, /вдох/

3 - 4. и.п. дыхание свободное

**V. Наклоны вперед.**

и.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

1 – наклониться вперед, руки за скамейку

2. опустить руки на пол за скамейку

3. руки на скамейку

4. и.п. дыхание свободное

**VI. Сгибание и разгибание ног**

И. п. – сидя верхом на скамейке, держась руками за скамейку, ноги прямые,

1. не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол /выдох/

2. и.п.

**VII. Прыжки**

и.п. – левая нога на скамейке, руки на пояс, в прыжке менять положение ног

**Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С МЯЧОМ**

**I. Потягивание**

И. п. – ноги вместе мяч внизу

1- поднять мяч вверх /вдох/,

2 – мяч на лопатки

3. мяч вверх

4. и. п.

**II. Катание мяча**

И. п. – о.с. мяч на полу

1 – 4 поставить левую ногу на мяч, катать его вперед – назад.

Затем поменять ногу.

**III. Наклоны.**

И. п. – ноги врозь, мяч перед грудью

1 – 3 наклониться вниз – вправо,

прокатить мяч вокруг правой ногой /выдох/

4. и.п.

**IV. Удары мячом о пол**

И. п. – ноги врозь, мяч внизу

1 – ударить мячом о пол

2. и.п. дыхание свободное

**V. Поднимание прямых ног.**

и.п. – сидя, упор сзади, мяч между ступнями ног.

1 – 2 подкинуть мяч вверх /выдох/

3. - 4. и.п. дыхание свободное

**VI. Повороты туловища**

И. п. – сидя скрестно, мяч впереди на полу

1. – 4 перебирая руками катить мяч вокруг себя в разные стороны

 дыхание свободное

**VII. Прыжки**

и.п. – ноги вместе, руки на пояс,

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

**Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА СТУЛЕ**

**I. Потягивание**

И. п. – сидя на стуле,

1- руки через стороны вверх /вдох/,

2 – и. п.

**II. Сгибание ноги**

И. п. – сидя на стуле, \ближе к краю \, держась за сиденье стула

1 – согнуть ноги, сесть на пол, не отпуская рук /выдох/,

2 – и. п.

**III. Наклоны.**

И. п. – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, /выдох/,

2. и.п.

**IV. Отведение рук**

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях

1 – руки за спинку стула /вдох/,

2. и.п. дыхание свободное

**V. Поднимание ног.**

и.п. – упор лежа на полу, ноги на стуле

1 – поднять левую ногу вверх

2. и.п. дыхание свободное

**VI. Сгибание ног**

И. п. – стоя лицом к стулу, левая нога на стуле, руки на пояс

1. – согнуть левую ногу

2. и.п. дыхание свободное

**VII. Прыжки**

Прыжки на двух ногах вокруг стула.

**Ходьба.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ СО ШНУРОМ**

**I. Потягивание**

И. п. – о.с.

1- поднять руки вверх, левую ногу назад /вдох/,

2 – и. п.

**II. Поднимание согнутой ноги**

И. п. – о.с. руки вверху

1 – поднять левую ногу, согнутую в колене и положить шнур

на колено /выдох/,

2 – и. п.

**III. Повороты.**

И. п. – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, /выдох/,

2. и.п.

**IV. Передача шнура**

и.п. – о.с. шнур в прямых руках

1 – передавать шнур то в одну, то в другую сторону.

2. и.п. дыхание свободное

**V. Приседания и прыжки**

И. п. – шнур лежит на полу, упор - сидя правым боком к шнуру

1. –прыжком перейти в упор – присев левым боком к шнуру

2. и.п. дыхание свободное

**VI. Наклоны назад**

И.п. – стоя на коленях

1. руки вверх

2. наклон назад, руками касаясь пяток

3. руки вверх

4. и.п.

**VII. Прыжки**

Прыжки на двух ногах вокруг стула.

**Ходьба.**