

***Комплексы утренней  
гимнастики  
для детей  
старшего дошкольного возраста  
в группе «Радость»***



# Комплекс упражнений утренней зарядки.



## Открытый просмотр утренней гимнастики в старшей группе «Радость»

*Построились по порядку,  
На утреннюю зарядку.  
Подравнялись, подтянулись,  
И друг другу улыбнулись.*

### Цели:

- организацию общения детей во время двигательной активности;
- снятие нервного напряжения ребенка и настрой его на позитив;
- воспитание дисциплины.

### Задача

- настроить организм ребенка на активную работу;
- повторить уже пройденный материал, в данном случае – упражнений;
- получить новые знания, в данном случае – разучить новые движения, которые помогают стимуляции всех органов;
- дать понятие о дисциплине, закрепить умение работать в коллективе.

**Вводная часть** Ходьба в колонне по одному: на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки на пояс. с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук.

. Ходьба построение в три колонны.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны;

3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз)

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п. Основная стойка, руки вдоль туловища



**Заключительная часть.**

*Перестроение в колонну.*

Ходьба в колонне по одному, по дорожке (от плоскостопия) с проговариванием слов:

**«Здоровье в порядке , Спасибо зарядке!»**