

Суркина Светлана Борисовна
Инструктор по физической культуре
МДОАУ №90 г.Оренбург

Комплекс утренней гимнастики для старших и подготовительных групп «Родная земля»

Подготовительный этап (построение в колонну)				
Вид движения		Дози-ровка	Примечания	
На каждую стихотворную строчку выполняется новое движение. -кисти у груди, локти в стороны, ходьба обычная с поочерёдным отведением рук в стороны; -руки поднять вверх, ходьба на носках; -руки в стороны, ходьба на пятках; -взмахи руками во время лёгкого бега; -руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, во время спокойной ходьбы.		2 мин.	Степи просторные, реки глубокие, Скалы высокие, горы высокие. Тайга безграничная, поляна клубничная, Поля колосистые, а птицы голосистые. И так от края до края -это всё Родина наша!	
Основной этап (построение в две-три колонны)				
№п /п	Исходное положение (И.П.)	Упражнение	Дози-ровка	Примечания
1.	«Высокие менгиры» Ноги в основной стойке, руки внизу.	1- встать на носки, руки через стороны поднять вверх, 2 – и.п., 3– 4 –повтор.	8-10 раз	Сохранять баланс в стойке на носках, вытянуть тело и руки вверх.
2.	«Необъятные степи» Ноги на ширине плеч, руки на поясе.	1-развести руки в стороны и назад, 2- и.п., 3 – 4 – повтор.	8-10 раз	Прямые руки с высокой амплитудой отвести в стороны и увести назад, хорошо расправив грудную клетку и сведя лопатки.
3.	«Журчащие реки» Ноги широкой стойке, руки в на поясе.	1-выполнить наклон туловища и головы вправо, потянуться за правой рукой, 2-и.п., 3-4-повтор.	по 4 раза в каждую сторону	Руку держать параллельно полу, туловище и руку хорошо натянуть, растягивая мышцы, голову прижать к плечу.
4.	«Богатые реки» (рыбка выныривает) Сидя на полу, ноги вместе, руки – упор сзади.	1-поднять прямую ногу вверх, 2 – и.п., 3 – 4– повтор другой ногой.	по 4 раза	Ногу поднимать высоко, носок натянуть, грудную клетку вперёд, живот подтянуть.
5.	«Безграничная тайга» Сидя на полу, ноги развести в стороны, руки на бёдрах.	1-выполнить наклон к правой ноге, «замком» из пальцев рук захватить носок ноги, 2 – и.п., 3 – 4 –повтор к левой ноге.	по 4 раза	Ноги прямые, во время наклона стараться грудной клеткой коснуться ноги. Хорошо потянуть туловище и руки.
6.	«Богатые леса» (медведь) Стойка на ладонях и стопах.	1-встать прямо руки поднять вверх, ладонями вперёд, 2-и.п., 3-4-повтор.	8-10 раз	Во время выпрямления слегка прогибать корпус назад. Пальцы развести в стороны («медведь показывает лапы»).
7.	«Зайцы в степях» Стоя, ноги в узкой стойке, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах вправо и влево.	10 с	Выполнять мягкое приземление, не терять своего места, движениями таза уводить ноги вправо и влево («заяц путает следы»).
Заключительный этап				
Перестроение в колонну, упражнения на восстановление дыхания.				