

**Комплексы утренних гимнастик
для детей старшего дошкольного возраста
тематическая неделя: «Зимушка - зима»**

Цель:

- Развивать двигательные, психические, коммуникативные способности детей.
- Расширять познавательные интересы.
- Повышать эмоциональное благополучие детей.
- Воспитывать всестороннее развитие личности.

**Комплекс утренней гимнастики «Новый год»
для детей старшего дошкольного возраста
тематическая неделя: «Зимушка - зима»**

Лес притих.
Снежок идет.
Наступает Новый год.
А под елкой на поляне
Звери водят хоровод.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.

II часть: Комплекс ОРУ «В зимнем лесу»

«Подставим ладошки снежинкам — веселым и легким пушинкам»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4-5 раз.

«Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1-2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1-6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.

«А мы по лесу пойдем, елку выберем, найдем»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3 — три пружинящих наклона вперед, руки вниз, пальцами рук дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п. Повторить по 3-4 раза.

«Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

«Трудно через лес идти, но праздник ждет нас впереди»

И. п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — полуприсев на правой ноге, левая прямая, руки вперед; 2 — и. п.; 3-4 — то же на другой ноге. Повторить по 3-4 раза.

«Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год»

И. п.: о. с., руки на пояс. Выполнить 4 прыжка на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.

III часть: Игра-эстафета «Наряди ёлочку»

Играют 2 команды. На линии старта, около каждой команды, лежат обручи. В каждом обруче находятся игрушки. Количество игрушек соответствует количеству играющих. В другом конце зала находятся 2 «ёлочки», которые должны «нарядить» играющие. Каждый играющий должен перенести игрушку и надеть её на «ветку» своей «ёлочки». Побеждает команда, нарядившая «ёлочку» быстрее.

Комплекс утренней гимнастики «Зимние забавы»

для детей старшего дошкольного возраста

тематическая неделя: «Зимушка - зима»

В день чудесный и морозный

Дружно мы гулять пойдем.

А чтоб было веселее —

С собой саночки возьмем.

I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоположно с высоким подниманием ног, бег с захлестыванием ног, ходьба.

II часть: Комплекс ОРУ «Чудесный день»

«Дует ветер»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1-4 — согнутые «чашечками» ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить «у-у-у», принять и. п. Повторить 8 раз.

«Оглянись и посмотри»

И. п.: о. с., руки на пояс — вдох. 1-2 — поворот вправо, плавно вынося правую руку ладонью вверх, мягко держа кисть, смотреть на руку — выдох; 3-4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить по 4—6 раз.

«Покатим снежный ком»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 — руки в стороны — вдох; 1-4 — наклон, не сгибая колени, опущенными руками движение вперед-назад — выдох, выпрямиться. Повторить 6 раз.

«Снежные комочки»

И. п.: о. с., руки в стороны — вдох. 1-2 — присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к коленям — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

«Снежинки кружатся»

И. п.: о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3-4 раза, руки в стороны — вниз, пауза, вернуться в и. п.; то же влево. Повторить 3-4 раза.

«Перепрыгиваем через сугробы»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно. 1-3 — выполнить 3 прыжка на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть на двух ногах на месте как можно выше. Повторить 3-4 раза. Затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить серию прыжков 1-2 раза в чередовании с ходьбой.

«Отдыхаем»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 3-4 — и. п., медленный продолжительный выдох. Повторить 3-4 раза.

III часть: Подвижная игра «Перебежки»

Материал. Снежки (по числу участников).

Ход игры. На одной стороне зала отделяется линией дом, на расстоянии 5—6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы (отряды, не более 6—8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал дети перебегают в обратную сторону, стоящие у боковой линии бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.