Утренняя гимнастика старший дошкольный возраст

«Мы пришли на космодром»

I.вводная часть

Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в умеренном темпе. Бег с ускорением. Ходьба.

II. ОРУ основная часть.

Мы пришли на космодром.
Посмотрели мы кругом —
Видим белую ракету
Высотой с огромный дом.
Вышел из нее пилот.
Посмотрел на звездолет.

«Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединить — вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повтор 6—8 р.

«Двигатель готов к полету, начинает он работу»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз — вдох. 1 —4 — выполнять последовательные вращательные движения прямых рук вперед — выдох. То же, движения рук назад. Повторить по 4 раза.

«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

И. п.: о. с., руки вверх, ладони прижать друг к другу. 1—2 — присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз — выдох; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6—8 раз.

«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять» 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 раза.

«В космос точно полетим, если очень захотим» И. п.: ноги вместе, руки вниз. Выполнять прыжки: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз. 10—12 прыжков, 8— 10 шагов на месте. 3—4 раза.

«Дует сильно свежий ветер на Земле — большой планете» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки вверх плавно — вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 3—4 раза.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!