

## Физкультминутка.

### А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Солнце спит и небо спит, *(ладони к левой щеке, к правой щеке)*  
Даже ветер не шумит. *(качаем поднятыми вверх руками)*  
Рано утром солнце встало, *(подняли руки вверх, потянулись)*  
Все лучи свои послало. *(качаем поднятыми вверх руками)*  
Вдруг повеял ветерок, *(помахали руками вверх-вниз)*  
Небо тучей заволок. *(закрыли руками лицо)*  
И деревья раскачал. *(качание туловища влево - вправо)*  
Дождь по крышам застучал, *(прыжки на месте)*  
Барабанит дождь по крыша *(хлопки в ладоши)*  
Солнце клонится все ниже. *(наклоны вперед)*  
Вот и спряталось за тучи, *(приседаем)*  
Ни один не виден лучик. *(встали, спрятали руки за спину)*

### «Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась, *(потерли кулачками глаза)*  
Потянулась, улыбнулась. *(руки вверх, потянулись)*  
Раз – росой она умылась, *(потерли ладонями щеки)*  
Два – изящно покружилась, *(покружились на месте)*  
Три – нагнулась и присела *(присели)*  
На четыре – полетела. *(помахали руками вверх-вниз)*  
У реки остановилась, *(легкий бег на месте)*  
Над водою закружилась *(присели)*

### «Как у наших зверят»

Как у наших зверят *(хлопки в ладоши)*  
Лапки весело стучат: топ-топ-топ,  
Топ-топ-топ. *(топают ногами)*  
А устали ножки, хлопают в ладошки.  
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. *(хлопки в ладоши)*  
А потом вприсядочку *(приседания)*  
Пляшут звери рядышком. *(прыжки на месте)*  
А как пустятся бежать –  
Никому их не догнать. *(легкий бег на месте)*

## Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, затем на пятках. Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием, ходьба обычная. Построение в три колонны.

### 2. ОРУ без предмета.

- И.п.: о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1- свести локти перед грудью - выдох. 2-и.п. 3- локти отвести назад до сведения лопаток. 4- и.п. Д- браз.
- И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину – выдох. 2- и.п. вдох. 3-4 и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину выдох. Д- 4 раза в каждую сторону.
- И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене ногу. 2- отвести ногу в сторону. 3- снова колено вперед. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.
- И.п.: упор на коленях. 1-2- выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3-4- и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть. Д-6 раз.
- И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1- сесть на пол вправо, руки на пояс. 2-и.п. 3- сесть на пол влево, руки на пояс. 4- и.п. Д- 4 раз.
- И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах. 1- наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног - выдох. 2- и.п. Д- 6 раз.
- И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте. 4- поворот на 180 градусов. Д-4 раза, в чередовании с ходьбой.

3. Построение в колонну по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба. Упражнение на дыхание.

### «С мячом»

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.

### 2. ОРУ с мячом.

- И.п.: стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2- руку за спину. 3- руки вперед, мяч в левой руке; 4- и.п. То же в левой руке. Д- 5 раз.
- И.п.: стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его. Д- 6 раз.
- И.п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3-руки в стороны; 4-и.п. То же к правой ноге. Д -5 раз.
- И.п.: стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3-4 и.п. То же с поворотом влево.
- И.п.- стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой ( невысоко), а поймать его двумя руками Д-8 раз.
- И.п.: о.с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному.

## Подвижные игры

### **«Хитрая лиса».**

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила:

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

### **№ 2. Подвижная игра «Мышеловка».**

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши

переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

### **3. Подвижная игра «Мы веселые ребята».**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

**Правила:** Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

### **№ 4. Подвижная игра «Волк во рву».**

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк, во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

**Указания.** Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.