

**Комплекс  
утренней гимнастики  
«Цветы»  
для детей старшей группы**



## **I. Вводная часть.**

Светлым лесом, желтым лугом

### **Ходьба обычная.**

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветы нам не помять,

Нужно ноги поднимать.

### **Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба друг за другом.**

Между сосен мы шагаем –

### **Ходьба «змейкой».**

Вдруг цветы мы в поле увидели!

И как все мы быстро зашагали.

### **Ходьба в быстром темпе.**

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

### **Ходьба врассыпную с приседаниями.**

Вот букет большой мы все собрали.

### **Ходьба друг за другом.**

И в кружок большой собрались.

### **Построение в круг.**

## **II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

### **1. «Цветы распускаются» - «Наши нежные цветы распустили лепестки».**

И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

### **2. «Цветы качаются» - «Ветерок чуть дышит и цветы колыхнет».**

И. п. – стоя на коленях.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

**3. «Цветы устали»** - «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».

И. п. – сед с прямыми ногами.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

**4. «Цветы заснули»** - «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».

И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

**5. «Одуванчик»** - «Есть такой цветок – круглый, как венчик. На него подуть слегка – осталась ножка от цветка».

И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

**6. «Чертополох»** - «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан – чертополох».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, на счет 3 – 6 – круговые движения руками назад, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 6 раз.

**7. «Налетел ветер»** - «Вдруг подул ветерок, закачались цвет, задрожали стебельки и лепестки».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 -8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

**8. «Дуем на одуванчик»** - дыхательное упражнение – повторить 2 раза.

### **III. Заключительная часть.**

Шли мы лесом по тропинке,

Видим – мячик на травинке.

**Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в «замок» - покружиться.**

И совсем не горячо

Солнце в небе высоко,

Голова на ножке,

В голове горошки.

**Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.**