**Утренняя гимнастика** «Военные профессии»

**Средняя группа**

 У меня пока игрушки:

Танки, пистолеты, пушки,

Оловянные солдаты,

Бронепоезд, автоматы.

А когда настанет срок,

Чтоб служить спокойно мог,

Я с ребятами в игре

Тренируюсь во дворе.

**Вводная часть**

Ходьба обычная, ходьба на носках(15-20 сек.), с высоким подниманием колен(15-20 сек). Бег врассыпную (25-30 сек), ходьба, построение в звенья.

**2. Основная часть. ОРУ**

**1.**«Военный регулировщик на посту»**.** 4раза

И. п. ноги слегка расставить, руки вниз.

В.: 1- руки вперед, ладонь вверх; 2- руки в сторону, ладонь вниз; 3-правая рука вниз; 4- левая рука в и. п.

**2.**«Дозорный»**.** 6 раз

 И. п. - о. с.

 В.: 1- шаг вперед правой ногой, 2- поднять правую руку вперед-вверх, 3- 4 - и. п.; то же с левой ноги

 **3.**«Танкист управляет танком»**.** 6 раз

И. п. - ноги слегка расставлены, руки перед грудью «держим руль».

В.: 1-3- приседаем, «крутим руль», 4-и. п.

**4.**« Повар –кок»- 4 раза

  И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В.: 1- 3-поворот вправо, руки в кулак, круговые вращения «варим кашу». 4-и. п.

**5.**«Пограничник увидел следы нарушителя» 6 раз

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В.: 1-2- наклонится вперед, вытянуть вперед сначала правую, затем левую руку. 3-4- и. п.

**6.**«Пилот» 5раз

И. п. - ноги шире плеч, руки на поясе.

В.: 1-7- наклон, мельница руками. 8-и. п.

7. «Десантник тренируется»повторить 2 раза

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз.

В.: 1-3- прыжки на месте на двух ногах; 4-подпрыгнуть вверх как можно выше.

Игра малой подвижности «Летчики». Дети, стоя на колене. По команде «Завели мотор», начинают вращать руками около груди. По команде «Полетели!» дети медленно бегают по залу с вытянутыми в стороны руками, со звуком «У-у-у!». По сигналу «На посадку!» дети присаживаются на колено. (Повторить 3-4 раза)

Дыхательное упражнение «Трубач» (повторить 4-5 раз)

И.п.: стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

В.: медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

**Утренняя гимнастика** «Мы – юные моряки»

**Старшая группа**

1.     Вводная часть

Дети - моряки вместе хором:

Мы **ребята-моряки**

Моряки-весельчаки!

Весь Российский славный флот

Вам привет горячий шлет.

Ходьба на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках (20 сек), бег (40 сек), ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колен (20 сек), оттягивая носки, руки на поясе (20 сек), бег (50 сек), ходьба в колонне и перестроение тройками.

2.     Основная часть

**ОРУ**

**1.**«Вдыхаем – как хорошо пахнет морем»**.** . 6-8 раз

И. п.: о. с. руки к плечам, локти опущены, В.: 1- поднять локти вверх – вдох 2- опустить вниз – выдох и. п.

**2.**«Давайте посмотрим, как чайки летают над водой»**.** . 2-3 раза

И. п. о. с., руки вниз. В: 1-4 вращение головой вправо, затем влево. Пауза.

(Повторить по 2-3 раза в каждую сторону)

**3.**«Палубу матросы драют»**.** . 4-5 раз

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. В.: 1-наклон вперед с

поворотом к правой ноге и имитация шваброй; 2-и. п. 3-4-то же другой ноге

**4.**«Будем мышцы все тренировать»**.** . 4-5 раз

И. п,: о. с, руки на пояс. В.: 1- выставить правую ногу вперед на носок; 2 в сторону; 3- назад;4- и. п. Повторить то же левой ногой

**5. «Танцуем**«Яблочко»**.** 6-8 раз

И. п.: о. с. руки вниз. В.: 1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и. п. 3-4- то же, в другую сторону.

**6.**«Строгий капитан» 4-6 раз

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. В.: 1- поворот вправо, руки за спину – выдох; 2-и. п. – вдох; 3-4- то же в другую сторону.

7. «Земля! Моряки прыгают» 2 раза

И.п.: ноги скрестно. В.: ноги врозь – ноги скрестно

Заключительная часть.

Ходьба с постепенным замедлением.

Игра малой подвижности **«Море волнуется»**

Дыхательное упражнение «Волна»  И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз .На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом дети говорят "Вни-и-и-з".

**Комплекс утренней гимнастики** **«Молодые солдаты»**

**подготовительная группа**

**Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки. «Равняйсь, смирно!» «Направо! За ведущим шагом марш!»**

Дети хором:**«**Мы пока еще, ребята – подрастем - будем солдатом!»

- Ребята, давайте будем маршировать как солдаты! Спина прямая, работаем руками!

Ходьба обычная (25 сек)**.** Ходьба гимнастическим шагом с носка – как на параде (20 сек).

- Ребята, солдаты должны бегать быстро и тихо, давайте, и мы побежим на носочках!(50 сек.)

Ходьба обычная (25 сек).

**Ходьба десантников – ходьба в полном приседе (**20 сек.)

**- переходим на ходьбу,**Бег на носках (60сек).**Ходьба в колонне.**

**Выше ноги: Стой, раз-два!**

**Основная часть**

**ОРУ**

1 «Накачиваем силу» **8 раз**

И. п.: о. с., руки к плечам, пальцы в кулачки

В.:1-руки вверх, пальчики выпрямить в ладошку. 2-и. п.

Покажем всем, какие мы сильные.

2**. «**Разведчики плывут**» 5 раз**

И. п.: о. с., руки вниз.

В.: 1-4- гребля руками (плавание брассом) 5-6 - и. п.

Будем грести руками, как будто плывем, спина прямая! Молодцы!

**3 .**«Смотрим в бинокль»**6 раз**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

В.: 1-встать на носки, поднести руки «бинокль» к глазам. 2-опуститься, руки на пояс, вернуться в и.п.

Все солдаты зоркие, мы возьмем бинокль и посмотрим в него! Ноги на широкую дорожку. Посмотрели вправо - нет ни кого, и влево - посмотрели!

**4 . «**В окопе»**7 раз**

И. п.: о. с., руки вдоль туловища.

1-присели, голову наклонить вперед. 2-руками обхватить голову. 3-встать, руки опустить, вернуться в и.п.

- Ребята, мы спрячемся в окопе, чтоб враг нас не заметил.

Сами спрятались, спрятали нашу голову! Отлично!

**5. «Солдаты тренируются»**8 раз

 И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

В.: 1 -  руки в стороны;

2  - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;3 – 4 - выпрямиться, руки в стороны;

**6**. «Через яму»**по 8 прыжков 2 раза**

И.п.: ноги слегка расставить. В.: прыжки на двух ногах

Попрыгаем через яму. Отталкиваемся двумя ногами, молодцы!

6. «Метание гранат». 6 раз

И.п.: правая нога впереди, а левая сзади (затем меняем и.п.)

В.: имитация метания

**Заключительная часть**

**Заключительная ходьба.**

**Упражнение на восстановление дыхания** **по 3 вдоха и выдох; темп медленный**

А теперь отдохнем! Руки поднимаем - вдох, (руки опустили - выдох и произнесли "Ш-Ш-Ш"