



***Утренняя гимнастика
для детей старшего дошкольного
возраста
«Листопад»***

Подготовила: инструктор по физической
культуре Матис А.В.

*Наберу я листьев груду,
Ведь они сейчас
повсюду.
В октябре и стар и
млад,
Наблюдает листопад.*



**Дети под музыку «Осень» (Музыка И. Кишко.
Слова И. Плакиды) в колонне по одному заходят
в зал, в руках осенние листочки.**



1. Ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба на носочка, листочки в сторону.

3. Ходьба на пяточка, листочки вперёд.

4. Ходьба высоко поднимая колени, листочки вверх и вниз (машем крыльями).



- 1. Бег в колонне по одному, листочки на плечи.**
- 2. Подскоки, руки противоход.**
- 3. Боковой галоп с правой и с левой ноги, листочки в стороне.**
- 4. Бег врассыпную, листочки на плечи.**





*Перестроение в три колонны
Песенка Железновой «Танец с листочками» исполняет
Селиверстова Ю.*



Слова	Движения
<p style="text-align: center;">Вступление</p> <p><i>1. Листочки красивые в руки возьмём По мокрым дорожкам гулять мы пойдём И справа, и с лева листочки в руках И вдруг полетели как бабочки, ах!</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Дети выполняют пружинку, руки свободно</i></p> <p><i>1. Правая рука с листочком прямая впереди, левая сзади, меняем 2 раза Правая рука в сторону, левая рука в сторону, в том же порядке вверх и в обратную сторону 1 раз. На слова «Как бабочки..» имитирует руками взмах крыльями.</i></p>
<p style="text-align: center;">Проигрыш</p> <p><i>2. То к тучке навстречу листочки летят То вниз на дорожку лежат и блестят Совсем уж промокли – пора отдыхать Но хочется листикам снова летать!</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Повороты во круг себя в право и в лево, листочки в стороне.</i></p> <p><i>2. Руки с листочками вверх, ноги на носочках. Сесть на корточки руки вниз 2 раза.</i></p>
<p style="text-align: center;">Проигрыш</p> <p><i>3. Сложу я листочки и буду качать Тепло им под щёчкой в ладошке лежать Не страшен им дождик в ладошке моей Усни мой листочек, усни поскорей</i></p>	<p><i>Повороты в право и в лево, листочки в стороне.</i></p> <p><i>3. Сложить листочки вместе впереди, ногами выполнять «пружинку» 4 раза. Наклон вправо, листочки прислонить к правому уху, тоже самое в левую сторону 2 раза. Ноги на ширине плеч, раскачиваем впереди листочки из стороны в сторону 4 раза.</i></p>
<p style="text-align: center;">Проигрыш</p> <p><i>4. И снова листочки мы в руки возьмём По мокрым дорожкам гулять мы пойдём И справа, и слева листочки в руках И снова летают как бабочки, ах!</i></p>	<p><i>Повтор первого куплета.</i></p> <p><i>4. Правая рука с листочком прямая впереди, левая сзади, меняем 2 раза Правая рука в сторону, левая рука в сторону, в том же порядке вверх и в обратную сторону 1 раз. На слова «Как бабочки..» имитирует руками взмах крыльями.</i></p>
<p style="text-align: center;">Проигрыш</p>	<p style="text-align: center;"><i>Повороты вокруг себя в право и в лево, листочки в стороне.</i></p>



