Комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.

**Комплекс №1**

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на внешней стороне ступни. Обычная ходьба. Бег на носочках. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Мельница».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. *(Повторить 6 раз)*

**2. «Ножницы».**

*И. п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь; руки в стороны.

1- скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки,

2 - развести в стороны, опуститься. *(Повторить 8 раз)*

**3. «Наклоны в стороны».**

*И.п.*: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1- наклониться вправо, влево

 2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**4. «Повороты в стороны».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за головой.

1- повернуться вправо, влево, руки развести в стороны, выпрямиться.

*(Повторить 8 раз).*

**5. «Наклоны вперед».**

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

1- наклониться вперед, достать руками носки ног

2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 7 раз).*

**6. «Обхвати колени».**

И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу.

1- присесть, обхватить колени руками

 2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 7 раз).*

***7. «Хлопки под коленом»***

 *И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом

2 – вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**8. «Прыжки, ноги в стороны-вместе».**

И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнить по 12 прыжков ноги в стороны-вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

**III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.**

**Комплекс №2**

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колен. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения с палками или ленточками.

**1. «Палку вверх».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу.

1 – палку вверх, посмотреть на нее – вдох

2 – и. п., выдох. *( Повторить 8 раз).*

**2. «Палку вперед».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь; руки перед грудью, палка горизонтально.

1- палку вперед

2- вернуться в исходное положение. *( Повторить 8 раз).*

**3. «Наклоны в стороны».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, палка за головой.

1- наклониться вправо, влево

2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**4. «Повороты в стороны».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, палка перед грудью.

1- повернуться вправо, влево, палку вперед. (Повторить 8 раз).

**5. «Наклоны вперед».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, палка внизу.

1- наклониться вперед, палку положить на пол

2- выпрямиться

3 – наклониться вперед, палку взять

4 – вернуться в и. п. *(Повторить 7 раз).*

**6. «Приседания».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь; палка внизу.

1- присесть, палку вперед

2- вернуться в исходное положение. ( Повторить 7 раз).

**7. «Ногу вперед на носок»**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, палка на полу.

1 – праву (левую) ногу вперед на носок к концу палки

2 – вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**8. «Прыжки».**

И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка сзади в опущенных руках. Выполнить по 12 прыжков ноги в стороны - вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

**III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.**

**Комплекс №3**

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках (руки за голову, на пятках. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колена. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Подросли».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1 – руки через стороны вверх, потянуться;

2 – вернуться в исходное положение. *( Повторить 8 раз).*

**2. «Руки в стороны».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь; руки согнуть перед грудью.

1- развести руки в стороны, вдохнуть

 2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**3. «Наклоны в стороны».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за головой.

1- наклониться вправо, влево

2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**4. «Повороты в стороны».**

*И.п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- повернуться вправо, влево, руки развести в стороны, выпрямиться.

*(Повторить 8 раз).*

**5. «Наклоны вперед».**

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

1- наклониться вперед, достать руками носки ног

2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**6. «Обхвати колени».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу.

1- присесть, обхватить колени руками

2- вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**7. «Ногу вперед на носок».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – выставить правую (левую) ногу вперед на носок

2 – вернуться в исходное положение. *(Повторить 8 раз).*

**8. «Приседания».**

И.п.: руки опущены

1 – присесть, колени врозь, руки за голову

2 – и. п. *(Повторить 8 раз).*

**9. «Прыжки».**

*И.п.:* ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 12 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте и вновь повторить прыжки.

**III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.**

**Комплекс №4**

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках (руки за голову, на пятках., кА петушок. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колена. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

*И.п*. – спина прямая, руки на поясе.

«Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» *(6 раз).*

**2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение).**

 «Чтобы лучше говорить, рот  подвижным должен быть» *(6 раз).*

**3.  «Помашем крыльями!».**

 *И.п.* - руки в стороны.

1 - руки к плечам

2 – вернуться в исходное положение. *(8раз).*

**4.  «Вырастем большие!».**

*И.п.* – прямая спина, руки на поясе.

1 - правая нога назад на носок, потянуться

2 – вернуться в исходное положение

3 - левая нога назад на носок, потянуться

4 - вернуться в исходное положение (*8 раз).*

**5. «Спиралька».**

*И.п*. - сидя, ноги скрестить, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо;

2 - вернуться в исходное положение

3 - поворот туловища влево;

4 - вернуться в исходное положение *(8 раз).*

**6. «Заборчик».**

*И.п. -* лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - поднять одновременно руки и ноги

 3-4 - вернуться в исходное положение *(8раз).*

**7. «Попрыгаем на одной ноге!».**

*И.п.* - руки на поясе.

 1-4- прыжки на правой ноге

 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) *(2-3 раза).*

**8.  «Часики» (**дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». *И.п.* — стоя, ноги слегка расставлены.

1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох)

 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) *(2 раза).*

**III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.**

**Комплекс №5**

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках (руки за голову, на пятках. Обычная ходьба. Бег с высоким подниманием колена. Обычная ходьба. Перестроение в колонну по трое.

II. Общеразвивающие упражнения.

**1. «Язычок трубочкой»** (кинезиологическое упражнение).

*И.п.* – спина прямая, руки на поясе. Свертывание язычка трубочкой *(10 раз).*

**2.  «Повороты» (кинезиологическое упражнение).**

*И.п.* – спина прямая, руки на поясе.

Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади *(10 раз).*

**3.   «Зонтик».**

*И.п.* - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз

2 – вернуться в исходное положение

3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз;

4 – вернуться в исходное положение *(8 раз).*

**4. «Поднимемся на носочки!»** (дыхательное упражнение).

*И.п.* - спина прямая, руки на поясе

1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки

2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» *(6раз).*

**5.   «Присядем!».**

*И.п.* — палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1—3- медленно присесть, разводя колени;

4 - быстро встать *(6 раз).*

**6.  «Попрыгаем боком!».**

*И.п.* - стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой *(6 раз).*

**7.  «Подыши одной ноздрей»** (дыхательное упражнение) - закрыть правую, сделать вдох; закрыть левую, сделать выдох.

**III. Перестроение в колонну по одному. Ходьба.**