**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей старшей группы**

**на сентябрь месяц (3-4 недели)**

2014г

**Комплекс 1**

1. Ходьба и бег в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; Ходьба в колонне по одному.

 Упражнения без предметов

 2. И. п. : основная стойка, рук на поясе.

 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п. Повтор: 6 раз

3. И. п. : Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2 наклон к правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 и. п. Повтор: 6 раз

 4. И. п. : основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. Повтор: 4-5 раз.

 5. И. п. : основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор:6-7 раз.

 6. И. п. : Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Мельница»

**Комплекс 2**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

1.  «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «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 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастем большие!». И.п. - о.с. 1 -правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (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).

**Комплекс 3**

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

2. «Мельница». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

 3. «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.

 4. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклониться вправо (влево, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

 5. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- повернуться вправо (влево, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

6. «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.

7. «Обхвати колени». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь; руки внизу. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

 8. «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.

9 . «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.

 Перестроение в колонну по одному. Ходьба.

**Комплекс 4**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла). Ходьба. Построение в звенья.

1. «Повращаем глазками!» (кинезиологическое упражнение) (И.п. - о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).

2.  «Поднимись на носки!». И.п. - о.с. 1— 2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8раз).

3.  «Выпады вперед». И.п. - руки с палкой вверху. 1—2 — сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3—4-и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Наклоны». И.п. - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон вперед, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 -и.п. (8 раз).

6.  «Я в домике». И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять палку; 2 - носком правой ноги коснуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).

7. «Палка вперед». И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку;   2 -и.п. (8 прыжков по 3 раза).

9. «Часики» (см. комплекс 1) (2раза).