**Утренняя гимнастика для детей старшего дошкольного возраста**

**Комплекс с элементами дыхательной гимнастики**

1. Построение в колонну по одному. Ходьба по залу, в колонне по одному, *«Ракеты», «Цапли», «Зайчата».* Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания до 1 мин. *«Воздушные шары», «Лиса на охоте».*
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

* *«Покажем, какие мы сильные».*И.п.- стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки к пле­чам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 — руки в стороны, паль­цы выпрямить, ладони вниз; 2 — с напряжением руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
* *«Потягушечки».* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, руками потянуться, ладони выставить вперед и сказать «потянулись»; 2 — выпрямиться, руки на пояс, хорошо прогнуться (вдох). Повторить 4—5 раз.
* *«Хлопок под коленом».* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок, вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой. Повторить 4—5 раз.
* *«Шагают наши ножки».* И.п.: сидя, ноги вместе, прямые, руки в упоре сзади, голову держать прямо. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу. Выполнить по 3 раза каждой ногой.
* *«Прыжки вправо-влево»* (боком) под счет 1—5. Чередовать с ходьбой (2 раза).

1. Дыхательные упражнения *«Заводные машинки», «Петушок» [[1]](#endnote-2) —* по 3 раза.
2. Самостоятельная двигательная деятельность.

* Прыжки из обруча в обруч.
* Ползание с опорой на колени и ладони в прямом направлении.
* Работа с мячом (диаметр 20—25 см) — подбрасывание вверх, ловля его двумя руками.
* Подлезание под дугой, не задевая верхнего обода, в группировке.

1. Подвижная игра *«Курочка-хохлатка»* — 2—3 раза.
2. Подвижная игра *«Кот и мыши»* — 2 раза.
3. Малоподвижная игра *«Заяц и лиса» —* 1—2 раза.
4. Дыхательные упражнения *«Вырасту большой», «Погончики».*
5. Релаксация под речевое сопровождение *«Волшебный сон»* [[2]](#endnote-3) до 4 мин.

1. [↑](#endnote-ref-2)
2. [↑](#endnote-ref-3)