**Утренняя гимнастика для детей старшей группы.**

1. **Построение в колонну.**

Ходьба (в колонне по одному);

Ходьба на носках, руки в стороны (15-20 с.);

Ходьба;

Ходьба на пятках, руки за головой (15- 20 с.);

Ходьба;

Ходьба на внешних сводах стоп, руки на поясе (15-20 с.)

Ходьба;

Бег в медленном темпе,

Бег с высоким подниманием колен (15-20 с.);

Бег в медленном темпе;

Ходьба.

Перестроение на ОРУ в 3-и колонны.

**II. Комплекс ОРУ.**

1. «Поднялись на носки».

И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.

В.: 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки;

 2 – вернуться в и.п.

Повтор: 8 раз.

2. «Наклоны к правой (левой) ноге».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

В.: 1 – коснуться пальцами рук носка правой ноги;

 2 – и.п.;

 3 – коснуться пальцами рук носка левой ноги;

 4 – и.п.

Повтор: 8 раз.

3. «Повороты вправо - влево».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.

В.: 1 – поворот вправо;

 2 – вернуться в и.п.;

 3 – тоже влево;

 4 – вернуться в и.п.

Повтор: 8 раз.

4. «Приседания».

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

В.: 1 – 2 – присесть, руки вынести вперед;

 3 – 4 – вернуться в и.п.

Повтор: 5 раз.

5. «Поднимаем ноги вверх».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

В.: 1 - поднять прямые ноги вверх;

 2 - вернуться в и.п.

Повтор: 5 раз.

6. «Обнимаемся».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

В.: 1 - согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;

 2 - вернуться в и.п.

Повтор: 8 раз.

7. «Лодочка».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

В.: 1 – 2 – 3 – прогнуться руки вынести вперед;

 4 – вернуться в и.п.

Повтор: 8 раз.

8. «Прыжки»

В.: прыжки на двух ногах на месте (30);

 ходьба;

 прыжки на месте на правой (левой) ноге 15/15;

 ходьба;

 прыжки ноги врозь, руки в стороны (30);

 ходьба.

**III. Заключительная часть.**

Перестроение в одну колонну.

Ходьба;

Бег в медленном темпе (1 мин.);

Ходьба.

Построение в шеренгу.

Речевка: *Здоровье в порядке, спасибо зарядке*.