**Комплекс утренней гимнастики без предметов**

**Возрастная группа:** Старшая группа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Количество повторов** | **Методические указания** |
| Вводная часть | | | |
|  | Ходьба обычная, на носках, ходьба широким шагом, ходьба мелким шагом.  Бег обычный, бег с высоким подниманием колен, бег «змейкой», бег спиной вперед.  Перестроение в 2 колонны. | 3 минуты | Построение в шеренгу, перестроение в 1 колонну: «В одну колонну становись! Равняйсь! Смирно! Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!» Во время ходьбы даем указания: идем, следим за осанкой, внимательно слушаем команды, соблюдаем дистанцию. При ходьбе на носках колени почти не сгибаем, руки подняты вверх. Команда «Идем с наименьшим количеством шагов, с наибольшим количеством шагов».  Бег легкий, энергичней отталкиваемся от пола, помогаем руками. При беге с высоким подниманием колен стараемся выше поднимать бедро, руки вперед, колени касаются ладоней; при беге спиной вперед смотрим через левое плечо, соблюдаем дистанцию. Выполняем команду: «Змейкой». Воспитатель перемещается противоходом, подает команды.  Команда«Через центр зала в две колонны разойдись!» после перестроения команда «Стой, раз два! Кругом! На вытянутые руки разомкнись!» |
| Основная часть | | | |
| 1 | **Рывки.** И.п.: ноги врозь, руки на уровне груди; 1-2-маленькие рывки, 3-4-большие (ладошки смотрят вверх). | 6-8 раз | Воспитатель называет упражнение, напоминает его выполнение под счет, делает необходимые указания. Упражнение делать быстро. |
| 2 | **Наклоны**. И.п.: Ноги на ширине плеч, руки за спину.1 - наклон вниз, коснуться руками пола; 2 – и.п. | 6-8 раз | При наклоне ноги от пола не отрывать, колени не сгибать. |
| 3 | **Повороты.** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-правую руку в сторону, поворачиваются вправо; 2-и.п., 3- влево, 4- и.п. | 3-4 раз | Спину держим ровно. |
| 4 | **Лодочка.** И.п.: лёжа на животе, голова в упоре на подбородок. 1-2- руки в «замок», руки и ноги приподнимать вверх; 3-4-и.п. | 6 раз | Голова не поднимается, смотрим в пол, руки и ноги вытянуты, ноги в коленях не сгибаем. |
| 5 | **Угол.** И.п.: лёжа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу. 1-2- прямые ноги под углом 30гр., удерживают на весу; 3-4-и.п. | 6 раз | Ноги высоко не поднимаем, в коленях не сгибаем. |
| 6 | **Сед.** И.п.: лёжа на спине, руки на поясе. 1-2- сесть, спина прямая; 3-4- и.п. | 6-8раз | Спину держим ровно, руками пола не касаемся. |
| 7 | **Цирковая лошадка**. И.п.: о.с., руки на поясе. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки (в чередовании с ходьбой) | 20\*3 р. в быстром темпе | Бег легкий, ритмичный, спину держим ровно |
| 8 | **Упражнение на дыхание «Великаны и карлики».** И.п.: стоя.1- встать на носочки, потянуться вверх- вдох; 2- и.п.- выдох. | 4-6 раз | Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот |
| Заключительная часть | | | |
|  | Перестроение в одну колонну, бег обычный, ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений  Упражнение на дыхание «Часики» | 1,5 минуты | Команда «Кругом! За направляющим в обход по залу шагом марш! Приготовились к бегу. Бегом марш! Приготовились к ходьбе! Шагом марш!»  Упражнение на дыхание - ходьба друг за другом,  выполняя движения прямыми руками, произносить «тик-так». |