**Картотека утренней гимнастики на свежем воздухе в подготовительной группе.**

Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

**Комплекс утренней гимнастики №1**(сентябрь)

1. «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 —дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Хлопок под коленом». И.П.: то же,1—2 — согнуть ногу в колене ,хлопок под коленом; Повторить по 5 раз под каждой ногой.

5. «Меняй руки». И.П.: О.С. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.

6. «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

7. И.П.: О.С. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

1. «Мельница». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. И.П.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

3.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — И.П. Повторить 10 раз.

4. «Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

5. 2.«Хлопок вверху»

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз) .

6. 3.«Повороты» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз)

7. И.П.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №3** (октябрь)

(Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2— руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3 – 4 – И.П. Повторить 10 раз.

2. И.П.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — И.П.. То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.

3. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза.

4. «Насос»: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки, приседать поочередно. Повторить 6 раз.

5. И.П.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

6. И.П.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

(С гимнастической палкой)

1. «Мы штангисты».

И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.

3.«Палка вверх»

 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз)

4.«Палка вверх, отставить носок»

И. п. — о. с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и. п. 8 раз

5. «На стадион».

И.П.: О.С. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

6.«Отдохнем»

 И.П.: О.С. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

**Комплекс утренней гимнастики №5**(ноябрь)

1. «Поклонись головой».

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- наклон головы вперед, 2- и. п.,

 3- наклон назад, 4-и. п.

2.«Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки

развести в стороны, то же влево.

3. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо,

2- и. п., то же в левую сторону.

4. «Наклоны – скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

5.«Наклоны»

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

**Комплекс утренней гимнастики №6**

1. «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2. «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

3. «Наклонись вперед»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

4. «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1- наклон вправо, 2- наклон влево

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки – звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

**Комплекс утренней гимнастики №7**(декабрь)

1. «Руки вверх»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища

 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны,

 4- и. п. То же влево.

2. «Поворот в сторону»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

3. «Наклон вперёд»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу . 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

4.«Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6.«Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п.

На счет 1-8. Пауза. Повтор

**Комплекс утренней гимнастики №8**

1.«Руки к плечам»

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам

1- 4 – круговые движения руками вперёд;

 5 – 8 - то же назад.

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой.

1- шаг вправо; 2- наклониться вправо;

 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3. «Наклоны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны;

2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 –выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом»

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой

1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки в стороны

1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п.

 На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №9**(январь)

1. «Ножницы»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

2. «Челнок»

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

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

3. «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п.,

3- поднять левое колено, 4- и. п.

4. «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

5. «Колесо машины крутится»

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

 1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)

6. «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

 На счет 1-8 прыжки на месте.

**Комплекс утренней гимнастики №10**

Упражнения в парах

1. «Руки вверх»

И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п.

2. «Наклоны в стороны»

 И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх;

2– и. п.

3. «Ласточка»

И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены .

1 – 2 – поочерёдно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка,

3 – 4 – и.п.

4. «Приседания»

И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 - и. п.

 5. «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №11**(февраль)

1. «Заводим мотор»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер»

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

 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

3 «Путь свободен»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево

4. «Самолеты летят»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.

5. «Турбулентность (тряска в воздухе)»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте

6. «Самолеты приземлились»

 И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же левой ногой

**Комплекс утренней гимнастики №12**

1.«Бег на месте»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

 Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи»

И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

3. «Боковая растяжка»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой,

2- и. п., то же в другую сторону

3. «Посмотри за спину»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину,

 2- и. п. То же в другую сторону

4. «Выпады в стороны»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

**Комплекс утренней гимнастики №13**(март)

1. «Поклонись головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе .

 1- наклон головы вперед,

 2- и. п.,

3- наклон назад,

4-и. п.

2. «Рывки руками»

И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью,

2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны.

То же влево

3. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2- и. п. То же в левую сторону

4. «Наклоны – скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в левую сторону

5. «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-8 прыжки на двух ногах на месте

**Комплекс утренней гимнастики №14**

1.«Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки за головой

1- поднимаясь на носки, руки в стороны;

2 – вернуться в и.п.

2. «Повороты»

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой

1- руки в стороны;

2 – поворот вправо, руки в стороны;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п. То же влево.

3. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой.

1- шаг вправо; 2- наклониться вправо;

 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

4. «Приседания»

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1- 2 - присесть, руки вверх; . 3 – 4 - и.п.

5. «Наклоны вперёд»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1- руки в стороны;

2- наклониться к правой ноге;

3–выпрямиться, руки в стороны;

 4 – вернуться в и.п. То же к левой ноге.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

**Комплекс утренней гимнастики №15**(апрель)

(Без предметов парами)

1.И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка».

И.П.: спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — И.П. — поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5. «Качалка».

И.П.: спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

**Комплекс утренней гимнастики №16**

1. «Поклонись головой».

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки

развести в стороны, то же влево.

3. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо,

2- и. п., то же в левую сторону.

3. «Наклоны – скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

4. «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя, руки прижаты к туловищу

 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

5. «Приседания»

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1- 2 - присесть, руки вверх; . 3 – 4 - и.п.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-8 прыжки на двух ногах на месте

**Комплекс утренней гимнастики №17**(май)

1. «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,

 2- и. п.

2. «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п.,

3- наклон влево, 4- и. п.

3. «Наклонись вперед»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

4. «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- наклон вправо, 2- наклон влево

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6 «Прыжки – звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

**Комплекс утренней гимнастики №18**

1. «Руки вверх»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища

1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и. п.

 То же влево.

2. «Поворот в сторону»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

3. «Наклон вперёд»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу . 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

4. «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- наклон вправо, 2- наклон влево

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8.

**Комплекс утренней гимнастики №19**(июнь)

1. «Большие колеса». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.

2. «Насос». И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.

3. И.П.: О.С. 1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3—4 — плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

4.И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить 5 раз.

5. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.

6. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №20**

1. И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4— И.П. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

3. И.П.: О.С. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в И.П. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.

4. И.П.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3—4 — И.П.

 Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.

5. И.П.: О.С. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Потягивание». И.П.: О.С. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №21**(июль)

1.«Руки к плечам»

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам

1- 4 – круговые движения руками вперёд;

 5 – 8 - то же назад.

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой.

1- шаг вправо; 2- наклониться вправо;

 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3. «Наклоны»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны;

2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 –выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом»

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой

1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки в стороны

1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п.

 На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №22**

(Без предметов парами)

1.И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка».

И.П.: спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — И.П. — поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5. «Качалка».

И.П.: спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

**Комплекс утренней гимнастики №23**(август)

1. «Заводим мотор»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер»

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

 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

3 «Путь свободен»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево

4. «Самолеты летят»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.

5. «Турбулентность (тряска в воздухе)»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте

6. «Самолеты приземлились»

 И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же левой ногой

**Комплекс утренней гимнастики №24**

1.«Бег на месте»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

 Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи»И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

3. «Боковая растяжка»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой,

2- и. п., то же в другую сторону

3. «Посмотри за спину»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину,

 2- и. п. То же в другую сторону

4. «Выпады в стороны»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

5. «Приседания»

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

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

6. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше