

Сентябрь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, бег в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• **«Руки вверх»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п.

• **«Голова качается»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

• **«Наклоны в стороны»**

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

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

2 – и.п. То же в другую сторону (руки не опускать).

• **«Наклоны вниз»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать); 2 – и.п.

• **«Удержи равновесие»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Сентябрь
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы,; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• **«Встретились»**

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

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• **«Повороты»**

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

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• **«Пятка, носок»**

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

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку,

3- правая нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

• **«Наклонились весело»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Танцуют ножки»**

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2- и. п., то же в левую сторону

• **«Звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Октябрь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба паучки, бег со сменой ведущего.

II. Упражнения «Спортивная разминка»

• **«Бег на месте»**

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

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

• **«Силачи»**

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

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

• **«Боковая растяжка»**

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

1–наклон вправо, левая рука над головой,

2 - и. п., то же в другую сторону.

• **«Посмотри за спину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, 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.

• **«Выпады в стороны»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

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

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте,

4 – прыгнуть как можно выше.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, лёгкий бег, ходьба.

Октябрь
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• **«Заводим мотор»**

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

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

• **«Пропеллер»**

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

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

• **«Путь свободен»**

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

1- поворот вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

• **«Самолеты летят»**

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

1- наклониться вправо, 2- и. п.,

3- наклониться влево, 4- и. п.

• **«Турбулентность (тряска в воздухе)»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте.

• **«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

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Ноябрь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с ленточкой

• **«Ленточку вверх»**

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

1- ленточку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• **«Положи ленточку»**

И. П.: ноги на ширине плеч, ленточка в вытянутых вперед руках.

1- наклон вниз, положить ленточку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять ленточку, 4- и. п.

• **«Повороты»**

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, ленточку вперед.

1- поворот вправо, 2- и. п. То же в другую сторону.

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, ленточкуверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Полуприседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, ленточка внизу.

1- присесть, ленточка вперед, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, ленточка внизу.

Прыжки – ноги врозь, ленточка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Ноябрь
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

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

• **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

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

• **«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.

• **«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.

• **«Колесо машины крутится»**

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

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

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Декабрь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

• **«Флажки вперёд»**

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

1 – флажки вперёд; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – и.п.

• **«Покажи флажок»**

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево.

• **«Поклонись красиво»**

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

1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, 3 – встать, 4 – и.п.

То же к левой ноге.

• **«Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звёздочки с флажками»

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.

Декабрь
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, бег в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• **«Руки вверх»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п.

• **«Голова качается»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

• **«Наклоны в стороны»**

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

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

2 – и.п. То же в другую сторону (руки не опускать).

• **«Наклоны вниз»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать); 2 – и.п.

• **«Удержи равновесие»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Январь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы,; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• **«Встретились»**

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

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• **«Повороты»**

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

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• **«Пятка, носок»**

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

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку,

3- правая нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

• **«Наклонились весело»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Танцуют ножки»**

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2- и. п., то же в левую сторону

• **«Звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Февраль
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с кубиком

• **«Переложил кубик»**

И. П.: ноги на ширине ступни, кубик в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку,
3- 4 – и.п. То же в другую сторону.

• **«Покажи кубик »**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, кубик в правой руке

1- отвести прямые руки назад, переложить кубик в левую руку, 2 - и. п.

• **«Наклоны с кубиком»**

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

1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить кубик в правую руку (правую руку не опускать), 2- и. п. То же влево.

• **«Переложил кубик»**

И. П.: стоя на коленях, кубик в правой руке

1- поворот вправо, положить кубик у носков ног, 2 - и. п. руки на поясе,
3 – поворот влево, взять кубик левой рукой, 4- и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Февраль
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба паучки, бег со сменой ведущего.

II. Упражнения «Спортивная разминка»

• **«Бег на месте»**

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

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

• **«Силачи»**

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

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

• **«Боковая растяжка»**

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

1–наклон вправо, левая рука над головой,

2 - и. п., то же в другую сторону.

• **«Посмотри за спину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, 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.

• **«Выпады в стороны»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

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

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте,

4 – прыгнуть как можно выше.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, лёгкий бег, ходьба.

Март
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• **«Покажи платочек»**

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• **«Помаши платочком»**

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав.руки в левую, помахать им;

2-и. п. То же в другую сторону.

• **«Переложи платок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую. То же в другую сторону.

• **«Положи платочек»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол,

2- и. п., руки на пояс,

3- сесть, взять платочек, 4- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, платочек внизу.

Прыжки с платочком.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Март
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• **«Заводим мотор»**

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

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

• **«Пропеллер»**

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

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

• **«Путь свободен»**

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

1- поворот вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

• **«Самолеты летят»**

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

1- наклониться вправо, 2- и. п.,

3- наклониться влево, 4- и. п.

• **«Турбулентность (тряска в воздухе)»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте.

• **«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

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же левой ногой.

• «Приседания»

И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

1 – 3 – пружинистые приседания, руки вперёд; 4 – и.п.

• «Повороты»

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

1 – руки согнуть перед грудью;

2 – поворот вправо, руки развести в стороны;

3 – руки перед грудью; 4 - и.п. То же в левую сторону.

• «Ногу на колено»

И. П.: - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны;

2 – согнуть правую ногу, положить на колено;

3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 - и.п. То же левой ногой.

• «Повороты сидя».

И. П.: - стойка на коленях, руки на поясе.

1 – 2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3 – 4 и.п. То же влево.

• «Прыжки»

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счёт 1-8.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин., подскоки, ходьба).

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы»

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

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

• «Челнок»

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

1- наклон вправо, 2- и. п.,

3- наклон влево, 4- и. п.

• «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.

• «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.

• «Колесо машины крутится»

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

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

• «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1-8 прыжки на месте.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Май
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с выполнением заданий для рук, ходьба на носочках, на пяточках.

II. Упражнения «Цапля»

• **«Цапля машет крыльями»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

• **«Цапля достает лягушку из болота»**

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги,

2- и. п. То же с левой рукой.

• **«Цапля стоит на одной ноге»**

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

1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны,

2 - и. п. То же с левой ногой.

• **«Цапля глотает лягушку»**

И. П.: сидя на коленях, руки внизу

1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

• **«Цапля стоит в камышах»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

• **«Цапля прыгает»**

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

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Май
Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с ленточкой

• **«Ленточку вверх»**

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

1- ленточку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• **«Положи ленточку»**

И. П.: ноги на ширине плеч, ленточка в вытянутых вперед руках.

1- наклон вниз, положить ленточку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять ленточку, 4- и. п.

• **«Повороты»**

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, ленточку вперед.

1- поворот вправо, 2- и. п. То же в другую сторону.

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, ленточкуверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Полуприседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, ленточка внизу.

1- присесть, ленточка вперед, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, ленточка внизу.

Прыжки – ноги врозь, ленточка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Июнь
Комплекс утренней гимнастики № 1

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.

II. Упражнения «Путешествие по морю – океану»

• **«Где корабль?»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п., то же в другую сторону

• **«Багаж»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки с усилием поднять в стороны,

3- опустить руки вниз, 4- и. п.

• **«Мачта»**

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

1 -- наклон вправо, левая рука вверх, над головой,

2- и. п. То же влево.

• **«Драим палубу»**

И. П.: ноги шире ш. п., руки внизу

1- наклон вперед, руки в стороны,

2-6-махи руками вправо- влево, стараясь коснуться противоположного носка,

7- руки в стороны, 8 - и. п.

• **«А когда на море качка...»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1- выпад вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

Июнь

Комплекс утренней гимнастики № 2

Старшая группа

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

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

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

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

1- поворот вправо, развести руки в стороны,

2- и. п., то же в другую сторону

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись,

2- и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2- и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1- руки вверх, ноги в стороны,

2- и. п.

Упражнение на дыхание.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.