

## Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы.

### Май.

#### Комплекс №1.

Комментарии: И.п. - исходное положение.

*Рано утром на зарядку,  
Друг за другом мы идем,  
И все дружно по порядку  
Упражнения начнем.*

Ходьба на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом.

Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

#### 1. «Дерево».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

#### 2. «Ручки».

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

#### 3. «Регулировщик».

И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

#### 4. «На старт!».

И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).

#### 5. «Потяни спинку!».

И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

#### 6. «Ножки отдыхают».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

#### 7. «Улитка».

И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

#### 8. «Попрыгаем!»

И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

#### 9. «Часики»

«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

#### Комплекс №2.

*Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка.  
Чтобы силу развивать*

*И весь день не уставать.*

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня. Упражнения без предметов.

**1. «Язычок трубочкой».**

И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**2. «Повороты».**

И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

**3. «Зонтик».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

**4. «Мы растем».**

И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

**5. «Уголок».**

И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

**6. «Корзинка».**

И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).

**7. «Ножницы».**

И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

**8. «Петушок».**

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).