**Комплексы утренней гимнастики**

**в старшей группе**

**~~на апрель.~~**

**~~(1 – ая неделя)~~**

~~1. ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.~~

~~2. И. П. - основная стойка, руки вдоль туловища.~~

~~1 – 2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;~~

3 – 4 – вернуться в и. п. (6 – 7 раз)~~.~~

~~3. И. П. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.~~

~~1 – 2 – присесть медленным движением, руки в стороны;~~

3 – 4 – и. п. (5 – 6 раз)~~.~~

~~4. И. П. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.~~

~~1 – руки в стороны;~~

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

~~3 – выпрямиться, руки в стороны;~~

4 – и. п. То же левой ногой (6 раз)~~.~~

~~5. И. П. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.~~

~~1 – поднять правую ногу назад – вверх;~~

2 – вернуться в и. п. То же левой ногой (6 - 7 раз)~~.~~

~~6. И. П. – И. П. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.~~

~~1 – поворот вправо, правую руку вправо;~~

2 – вернуться в и. п. То же влево (4 - 6 раз)~~.~~

~~7. И. П. – основная стойка, руки вдоль туловища.~~

~~1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;~~

2 – прыжком ноги вместе. Выполняем на счет 1 – 8 (2 – 3 раза)~~.~~

~~8. Ходьба в колонне по одному.~~

*(***~~2 – ая неделя)~~**

Вводная часть:

Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, одновременно сжимать иразжимать пальцы. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бегврассыпную. Построение в две -три шеренги.

1. И.п.: о. с., шнур внизу.

1 – руки со шнуром вперед;

2 – вверх; 3 – прямо,

4 – И.п.

2. И.п.: стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине плеч, шнур вверху (держатьдвумя руками). 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (8 раз).

3. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине плеч, шнур на грудь. 1 – положить шнур наподнятое правое колено; 2 – И.п. То же с левой ноги (8 раз).

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, шнур на грудь. 1– поднять шнур вверх; 2 – глубокийнаклон вперед до пола; 3 – прямо, шнур вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).

5. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине ступни, шнур внизу. 1 – присесть, руки сошнуром вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).

6. И.п.: лежа на спине, шнур в вытянутых руках за головой. 1 – ноги вверх,шнуром коснуться ног; 2 – И.п. (8 раз).

7. И.п.: стоя боком к шнуру, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур. 10-12 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой.

8. И.п.: о.с., стоя в шеренге, шнур за спиной в прямых руках. 1 – поднять шнурвверх-назад прямыми руками – вдох; 2 – И.п. – выдох (8 раз).

**~~(3 – ая неделя)~~**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – поднять палку на грудь;

2 – палку вверх;

3 – палкуна грудь;

4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 –выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах.

1–2 – присесть медленным движением, спину иголову держать прямо;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку впередвверх;

2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь,палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

**(4 – ая неделя***)*

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища;

1–2 – поднимаясь наноски, руки через стороны вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 – руки встороны;

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

3 –выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение. То же к левой ноге(6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1 – поднятьправую ногу назад-вверх;

2 – вернуться в исходное положение. То же левойногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо,правую руку вправо;

2 – вернуться висходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдольтуловища.

1 – прыжком ноги врозь, руки встороны;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.