Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

**Апрель**

**1-я часть: вводная.**

Ходьба по комнате, на пят­ках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба.

**2-я часть: комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.**

*1.  «Запястье»*  *И.п. -* о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой *(10 раз).*

*2. «Ладонь»* . *И.п. -* о.с. *1 -* раскрыть пальцы ле­вой руки, слегка нажать на точку внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой *(10 раз).*

*3. «Зонтик». И.п. -* ноги врозь, 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.  «Присядем!». И.п. -* руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; *3-4 -* и.п. ( *8 раз).*

5. *«Самолет готовится к полету». И.п. —* ор, стоя на коленях, руки внизу. *1-2 -*поворот вправо, руки в стороны; *3-4 —* и.п.,  *5-6* - поворот влево, руки в стороны; 7*-8 -* и.п. *(8 раз).*

*6. «Самолет». И.п. -* лежа на животе, руки вытянуты вперед. *1-2 -* поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; *3-4 -* и.п. *(4 раза).*

*7.  «Уголок». И.п.* - лежа на спине, руки вытянуты за головой. *1-2 -* поднять ноги; *3-4 -* и.п. *(6 раз).*

*8.  «Прыжки». И.п.* - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой *(2 раза  по 8 прыжков).*

*9. «Часики»* (дыхательное упражнение). «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).*

**3-я часть: заключительная.**

Ходьба по комнате, выполнение упражнений на восстановление дыхания.