**Комплексы утренней гимнастики**

**Старшая группа (5 – 6 лет)**

**Февраль 1 неделя**

**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 ш. п., руки опущены

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

• **«Повороты»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п.,

то же в другую сторону

• **«Пятка, носок»**

И. П.: ноги на ш. п., 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.

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

**Февраль 2 неделя**

**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.

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

**Февраль 3 неделя**

**II. Упражнения без предметов**

• **«Руки в стороны»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища

1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;

 3 – руки в стороны;    4 – и.п..

• **«Наклоны в стороны»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо;      2 – наклон туловища вправо;

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

• **«Наклоны вперёд»**

И. П.: ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в  стороны;    2 – наклон вперёд, коснуться пальцами пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны,   4 – и.п.

• **«Обними колени»**

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

1 – 2 -  согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• **«Велосипед»**

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (на счёт 1-8).

Пауза. Повтор.

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

**Февраль 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну,** проверка осанки; ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения  со скакалкой.**

• **«Скакалка вверх»**

И.П.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;  2 – верн. в и.п.

• **«Наклоны в стороны»**

И.П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вправо (влево);            3 – выпрямиться;            4 – и.п. 

• **«Наклоны вперёд»**

И.П.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх;     4 – вернуться  в и.п.

• **«Скакалка вперёд».**

 И.П.: стойка в упоре на коленях, скакалку внизу.

1 – 2 сесть справа на бедро, скакалку вперёд;

3 – 4 – вернуться в и.п.  То же влево.

• **«Прогнуть спинку»**

И.П.:  лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперёд; 2 – вернуться в и.п.

 • **«Прыжки»**

И.П.: основная стойка.    Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперёд.     Темп индивидуальный.

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