

*Утренняя  
гимнастика  
Старший дошкольный  
возраст*

*1 часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках и на пятках, руки на поясе (колени не сгибать). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.*

*2 часть Общеразвивающие упражнения.*

- 1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-4 вращение головы влево; 5-8 вращение головы вправо. Повторить 5-6 раза.*

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. Повторить 5-6 раза.
3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 наклоны туловища влево; 3-4 наклоны вправо. Повторить 5-6 раза.
4. И. п.: широкая стойка руки внизу. 1-3 пружинистые наклоны вперёд вниз; 4 – вернуться в исходное положение. (5-6 раза).
5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперёд; 3-4 вернуться в исходное положение. (5-6 раз).
6. И. п.: присесть, руки на пол. 1 – прыжок, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. (5-6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой

ногой вперёд; 2-3 пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ( 6 раз).

8. И. п. :основная стойка , руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь , руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. На счёт 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе под счёт воспитателя или музыкальное сопровождение.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Цель:** Закреплять умения у детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать формировать правильную осанку; умения осознано выполнять движения.

**Задачи:**

*Обучающие* : Продолжать повторять с детьми ходьбу с высоким подниманием колен. Продолжать упражнять в ходьбе и беге по одному.

*Развивающие*: Развивать у детей двигательную активность, физические способности, быстроту, координацию движений выносливость в беге.

*Ритмичность* в выполнении движений .

*Воспитывающие*: Воспитывать организованность , желание выполнять физические упражнения.