**Комплекс утренней гимнастики "ИГРУШКИ"**

*(старший дошкольный возраст)*

**I.** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках.

 - Прыжки в приседе с продвижением вперёд *("мячики");*

 - Ходьба-имитация (ноги расставить широко, руки сцепить в

 замок внизу перед собой – *"слоны идут и качают*

 *хоботом").*

 - Подскоки *("лошадки").*

 Бег в колонне по одному, бег змейкой,

 бег врассыпную *("самолёты"),* бег со сменой ведущего.

 Построение в 3 колонны.

**II. ОРУ:**

***1. "Кукла качает головой":***

 И. п. – о. с., руки опущены.

 1, 3 – наклон головы вправо (влево), 2, 4 – и. п.

***2. "Солдатики":***

 И. п. – о. с., руки опущены.

 1 – прямые руки вперёд. 2 – руки вверх,

 3 – руки в стороны, 4 – и. п..

***3. "Робот":***

 И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

 1, 3 – поворот туловища вправо (влево), 2, 4 – и. п.

 ***4. "Лошадки":***

 И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно,

 руки *«полочкой»* перед грудью.

 1– правую прямую ногу вперёд на носок,

 2, 3 – приподнять и задержать, 4 – и. п. вернуться в и. п.

 То же левой ногой. Повторить по 4 раза.

 ***5. "Неваляшка":***

 И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1, 3 – наклон туловища вправо (влево), 2, 4 – и. п.

 ***6. "Мячики – солдатики":***

 И. п.: ноги вместе, руки на пояс. Выполнить 8 прыжков

 вверх на двух ногах, 8 шагов на месте.

 Повторить 2—3 раза.

 ***7. "Насос":***

 И. п. – о. с. 1,3 – руки к груди - вдох; 2,4- руки вниз –

 выдох с произнесением: "с-с-с".

 Муз. разминка под песню "Бибика"

 **III.** Ходьба в колонне по одному

Речёвка: **Всё у нас хорошо,**

 **Всё у нас в порядке.**

 **Потому что по утрам**

 **Делаем зарядку!**