**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!**