Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

***Комплекс утренней гимнастики в старшей группе “Почемучки”.***

Разработала:

воспитатель 1-ой кв. кат.

Рязанова Н.В.

- Построение в колонну по одному

- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.

- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.

- Перестроение в 2 колонны.

Размыкание.

**1. Потягивание – 10 раз.**

И.П. – о.с.

1-2 медленно поднимать руки и подняться на носки; /вдох/



**2. Приседания – 10 раз.**

И.П. – о.с. темп медленный

1- присесть, руки вытянуть перед собой, не отрывая пяток от пола; /вдох/



**3. Наклоны – 10 раз.**

И.П. –  ноги на ширине плеч, руки внизу

1- наклониться вперед, руками коснуться  пола; /выдох/



**4. Сигнальщики – 10 раз.**

И.П. –  о.с.

1- правая рука вверху, левая - внизу;

2.  смена положения рук, темп средний



**5. Поднимание ног и сгибание их в колене – 5 раз каждой ногой.**

И.П. –  о.с.

1- поднять правую ногу,  согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

2.  и.п. /вдох/

3 - поднять левую ногу,  согнуть ее в колене и подтянуть ближе к груди;

**6. Вращение туловищем – 8 раз.**

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

1, 2, 3, 4 – поворот в правую сторону;

5, 6, 7, 8 – поворот в левую сторону;

**7. Прыжки – 30 сек.**

И.П. – ноги вместе, руки в стороны

1. ноги врозь. руки вверх.

2.  и.п.



**8. Ходьба**в колонне по одному с упражнениями на восстановление дыхания.

**Организованный уход.**