**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей старшей группы**

**Инструктор по физической культуре**

**Шувалова Ирина Ивановна**

**МБДОУ детский сад №166**

**г Иркутск**

***Подготовительная часть.***

Ребёнок проснулся, потянулся в кроватке. Встал, улыбнулся маме, папе. Умылся, оделся, включил весёлую музыку какая ему нравится и выполняет знакомые ему упражнения. Если ребёнок затрудняется, взрослые помогают, хорошо если вместе с ним будут выполнять. У ребёнка будет повышаться самооценка.

***Памятка для взрослых.***

1. Внимательно прочитайте и постарайтесь запомнить упражнения, чтобы помочь ребёнку если он забудет.

2. Всегда держите себя в хорошем настроении, чтобы зарядить ребёнка.

3 После выполненных упражнений похвалите обязательно.

4. Комплекс можно выполнять без предметов и с предметами 1-2 недели, с условием если вы добавляете свои 1-2 упражнения заменяя эти.

5. Дарю вам улыбку и заряд бодрости! Удачи!

***Вводная часть:***

1. Ходьба по комнате или квартире, высоко поднимая колени, носок тянуть в пол, размахивая руками согласовывая с ногами при ходьбе. Вслух можно проговаривать «Раз-два» или говорить: «Левой, левой, раз, два, три».

2. Ходьба – на каждый шаг хлопок руками вперёд, назад.

3. Легкий бег на носочках, с одной комнаты в другую и вернуться туда, где будите выполнять основные упражнения.

4. Ходьба на месте. «Стой! Раз, два!

***Основная часть.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета**

(выполнение упражнений зависит от музыкального сопровождения, стараемся повторить каждое упражнение 5-6 раз)

1**. Упражнение для: головы, рук и плечевого пояса.**

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

1 – правую руку вперед;

2- левую вперед;

3 –правую вверх;

4 – левую вверх;

5 – правую в сторону;

6 – левую в сторону;

7- правую на пояс;

 8 – левую на пояс;

(голова поворачивается за рукой).

**2. Упражнение «Качели»**

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе.

1 – раскрыть руки в стороны;

2 – наклон вправо, правой рукой коснуться ноги, левая рука вверх, взгляд на левую руку; (за вторым разом, наклон влево)

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – руки закрыть.

**3. Упражнение «Оглянись за рукой»**

Исходное положение: ноги вместе, руки вперед, кисти рук сокращены:

1 – правую руку отвести назад и посмотреть за рукой, левая не двигается впереди;

2 – правая рука возвращается к левой и кисти рук опустить вниз и поднять вверх, вместе с головой.

Все с другой руки.

**4. Упражнение «Наклоны туловища вперед»**

И.п.: ноги врозь, руки на поясе:

1 – наклон с руками к правой ноге;

2 – плавный переход в середину;

3 – плавный переход к левой ноге. Выпрямиться.

Все с другой ноги.

**5. Упражнение «Обезьянка -приседай»**

Присесть, руками коснуться пола,

выпрямиться руки положить на голову.

Глазами посмотреть вверх.

Присесть, руками коснуться пола, выпрямиться, взять себя за уши, надув щеки, покачать головой, и т.д.

**6. Упражнение «Собачка тянет лапку»**

И.п.: на четвереньках:

1 – одновременно поднять правую руку и левую ногу;

2 – опустить.

Все с другой ноги и руки.

**7. «Прыжки на скакалке»**(представляем скакалку)

И.п.: слегка присесть, руки в кулачках.

8 раз – прыжки вперед, круговые движения руками вперед;

8 раз назад, круговые движения рук назад.

**Заключительная часть**

* Ходьба по квартире из одной комнаты в другую руки согнуты в локтях, поднимаем и опускаем плечи.
* Поднять руки вверх сделать хороший вдох и опустить руки, сделать выдох. Погладить себя по голове и сказать: «Какой я хороший!» И так несколько раз.

**Речевка:**

**Спасибо Зарядке! Здоровье в порядке!**