**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей подготовительной 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 своему ребёнку если он будет затрудняться.

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) с палкой

(если нет палочки можно взять шарфик или игрушку какая вам нравиться)

«Палки в руки мы возьмем, упражнения начнем»

И.п. –это исходное положение, как надо встать перед началом упражнения

**1. «Поднять и опустить палку»**

И.п.: ноги вместе, палка внизу:

1 – палку вверх, правую ногу назад на носок;

2 – вернулись в исходное положение;

3-4 – повторить с левой ногой. 8-10 раз

**2. «Наклоны туловища в стороны»**

И.п.: ноги вместе, палка вверх:

1 – наклон в право, правую ногу отвести в право на носок;

2 – вернуться в и/п;

3-4 – повторить с левой ноги; 6-8 раз

**3. «Боковые повороты туловища»**

И.п.: ноги врозь, палка вперёд:

1 –поворот в право, палку вправо, ноги не сдвигать с места;

2 – вернуться в исходное положение;

3-4 – все в другую сторону. 4-6 раз

**4. «Наклоны вперед прогибая спину»**

И.п.: ноги врозь, палка верху:

1 – наклон вперед, палку положить на пол;

2 – прогнуться назад, руки в стороны;

3 – наклониться вперед, поднять палку;

 4 – вернуться в исходное положение.6 раз

**5. «Приседание»**

И.п.: ноги слегка расставлены, палка за спиной на лопатках:

1 - присесть, палку вынести через голову вперед;

2 – вернуться в исходное положение.

**6. «Неваляшка»**

И.п.: стоя на коленях, палка вперед:

1 – сесть на пол в право, палку влево;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – повторить в другую сторону.

 3-4 раза

**7. «Комочек»**

И.п.: лежа на спине, палка за головой:

1 – ноги согнуть и палкой прижать к животу;

2 – вернуться в исходное положение.6-8 раз

**8. «Золотая рыбка»**

И.п.: лежа на животе, палка вперед, лбом опереться в пол:

1 – поднять палку вверх;

2 – завести за лопатки;

3 –вернуться в и/п;

 4 – отдых. 6-8 раз

**9. «Махи ногой»**

И.п.: - стоя на четвереньках палка на полу

1- мах правой ногой.

2-вернуть ногу в исходное положение

3-4-все повторить с другой ноги

5-6 раз

**10. «Окошечка»**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе:

1-2- два прыжка на месте

3-4- прыжком поворот в право ноги врозь

5-6- посмотреть между ног «в окошечко» и выпрямиться

7-8- прыжком вернуться в первоначальную точку, ноги вместе. 10 раз

**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!**