Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

**Балашова Т.В.**
Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

1. Ходьба и бег в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; Ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п.: основная стойка, рук на поясе.

1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п.Повтор: 6 раз

3. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2 наклонк правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 и. п.Повтор: 6 раз

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п.Повтор: 4-5 раз.

5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой.Повтор:6-7 раз.

6. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

Ходьба в колонне по одному.