**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Подготовка космонавтов»**

Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, лёгкий бег( на месте)
- выпады вперёд с прямой спиной шаг правой (левой), ногой вперёд, согнуть ногу в колене, перенести на неё центр тяжести; подскоки, ходьба.

**Комплекс ОРУ.**

***«Взлетаем»***

И. п.: о.с., руки в стороны; прыжки на месте со взмахом рук вверх-вниз (о. с.)

***«Зарядка»***
И. п.: о. с., руки вниз;1 - поднять левую руку вперёд; 2 - поднять правую руку вперёд;3 – руки в стороны; 4 – и. п.

***«Полетели»***

И. п.: о.с.; попеременные круговые движения рук левой – правой вперёд (4 раза повторить попеременные круговые движения руками назад (4 раза);и. п.

***«Луноходы»***

И. п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки согнуты в локтях; передвигаться на ягодицах, работая интенсивно руками и ногами.

«Подготовка к полёту»

И. п.: лечь на пол, руками обхватить колени (выполнить группировку); лечь на спину и покататься на спинке.

***«Ракета»***

И. п.: лёжа на спине, руками опираться в поясницу; плавно поднять ноги вверх, поднимаем нижнюю часть туловища; ноги тянуть вверх, выпрямляя их. (Ракета готова к старту!)

***«Центрифуга»***

И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол; поворачиваться вокруг себя с помощью рук.

***«Звёздочка»***

И. п.: о.с., руки в стороны; прыжки – ноги вместе, руки вниз; совершать прыжки вокруг себя в левую сторону

 (4 раза); совершать прыжки вокруг себя в правую

сторону (4 раза)

**Дыхательное упражнение**.