**Утренняя гимнастика**

**Подготовительная группа**

**Без предметов**

1. Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на внешней стороне стопы руки на поясе. Подскоки.

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – ноги подтягиваем к груди, руками обхватываем ноги. 2 – и.п.

7. Упражнение лодочка. И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1-2 – поднимаем руки и ноги. 2 – и.п.

8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Дыхательное упражнение: Насос (Руки перед собой, ладошки вниз, локти согнуты - вдох, медленно садимся – выдох)