**Утренняя гимнастика**

**Старшая группа**

**Без предметов**

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

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – правую руку к плечу; 2 – левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки вперед; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 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. 3-4 – и.п.

8. Прыжки на месте на двух ногах

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