**Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе**

1. **Основная часть**

-ходьба по ребристой доске

-ходьба с рывками рук

- ходьба приставным шагом

-спортивная ходьба

-бег

- бег «змейкой»

- перестроение в колонну по 3

2. Общеразвивающие упражнения без предмета

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

Шаг вправо (влево), руки в стороны, в И.П.

**2. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

**3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выпрямится руки в стороны.

**4. «Ноги выше»**

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

Поднять прямые ноги вверх, вернуться в И.П.

**5. «Качели»**

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

Обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед, вернуться в И.П.

**6. «Пружинка и приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

Полуприсед, 2,4. И.П., присесть руки вынести вперед

**7. Прыжки «Звездочка»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

Прыжком ноги врозь, руки в стороны

3. Заключительная часть