Комплекс утренней зарядки в старшей группе

1. Вводная часть

-ходьба на носках

-ходьба на пятках

-рывки руками

-хлопок под коленкой

-подскоки

-спортивная ходьба

-лёгкий бег

-ходьба.

2. Основная часть упражнения без предметов

1. «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены,  руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2. «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п.,  3 – наклон влево, 4 – и.п.

3. «Наклонись вперёд»

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

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

4. «Маятник»

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

1- наклон вправо, 2- наклон влево

5. «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 -  присесть, руки вперёд, 2- и. п.

6. «Прыжки-звёздочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1– ноги врозь, руки вверх,   2- и.п.

3. Заключительная часть

- лёгкий бег

-ходьба.