Комплекс утренней зарядки в старшей группе

1. Вводная часть

-ходьба

-на носках

-на внешней стороне стопы.

-ходьба гуськом

-рывки руками

-боковой галоп

-спортивная ходьба

-бег

-построение в 3 колонны

2. Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. «Подними кубик».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, кубик в правой руке.

1 – 2 – руки через стороны вверх, посмотреть на кубик;

3 – 4 – и.п.

1. «Ногу на носок».

И. п.: о. с.

1 – поднять кубик вверх, поставить правую ногу назад на носок;

2 – и.п.;

3 – поднять кубик вверх, поставить левую ногу назад на носок;

4 – и.п.

1. «Кубик к носкам».

И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубик в руках перед грудью.

1 – наклон к носкам;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же самое.

1. «Прогнись».

И. п.: лежа на животе, руки прямые, кубик в руках.

1 – прогнуться, подняв руки с кубиком вверх;

2 - вернуться в исходное положение;

3 – 4 – то же самое.

1. «Присядь».

И. п.: ноги вместе, руки опущены.

1 – присесть, руки с кубиком вперед;

2 - вернуться в исходное положение;

3 – 4 – то же самое

1. «Прыжки с кубиком»

И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки с кубиком вверх.

1-8-прыжки