**Утренняя гимнастика старшая подготовительная группа**

**I. вводная часть**.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

**II.ОРУ основная часть.**

**«Ветер тихо клен качает»**

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.

2.поменять руки местами. 4-6 раз, темп средний.

**«К речке быстрой мы спустились»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.

2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица. 5-8 раз, темп средний

**«Мы к лесной полянке вышли»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.

2. вернуться в и.п. 6 раз каждой ногой, темп средний

**«Птицы начали летать»**

И.П.лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.

*2.*вернутьсяв и.п. 5-7 раз, темп средний.

**«Ножки разомнем сейчас»**

И.П. о.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**III. Заключительная часть.**

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили