##  Комплексы утренней гимнастики в старшей группе

##  Сентябрь

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Наше тело»**

Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны.

**1. «Наклоны головы»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. наклон головы вправо (влево)

 2. И.П.

**2. «Руки вверх и в стороны»**

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

В.1,3. руки в стороны

 2. вверх

 4. И.П.

**3. «Наклоны тела»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх

В.1-3. пружинящие наклоны вперед (выдох)

 4. И.П. (вдох)

**4. «Держи осанку»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. подняться на носки, постоять

 2. И.П.

**5. «Наклоны»**

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

В.1. наклон вперед, коснуться руками пол

 2. И.П.

**6. «Махи»**

И.П. стоя ноги на ширине ступни, руки вверху

В.1. поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить руки вниз

 2. И.П.

**7. «Подскоки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**8. «Дыши тихо»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос

 2. плавный выдох

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

Ходьба в колонне по одному, ходьба парами. Бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны.

**1. «Косичку вверх»**

И.П. О.С. руки с косичкой внизу

В.1,3. поднять руки вперед

 2. вверх

 4. И.П.

**2. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1,3. поднять руки с косичкой вверх

 2. наклон вправо (влево)

 4. И.П.

**3. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1. присесть, руки с косичкой вынести вперед

 2. И.П.

**4. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1,3. вытянуть руки вперед

 2. поворот вправо (влево)

 4. И.П.

**5. «Уголок»**

И.П. сидя на полу, ноги вместе, косичка на носках ног, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги

 2. И.П.

**6. «Прыжки через косичку боком»**

И.П. О.С. руки на поясе, косичка на полу

В.1. прыжки на двух ногах боком вправо и влево через косичку

**7. «Дыши тихо»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос

 2. плавный выдох

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Морская история»**

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Построение в 3 колонны.

**1. «Водоросли»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. поднять руки вверх

 2. наклон вправо (влево)

 3. наклон влево

 4. И.П.

**2. «Плавающие лягушата»**

И.П. ноги на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях, руки перед грудью

В.1. выпрямить ноги, руки развести в стороны

 2. И.П.

**3. «Морской конек»**

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

В.1. полуприсед на правую (левую) ногу

 2. И.П.

**4. «Волна»**

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. присесть на правое (левое) бедро, руки вверх-вправо (влево)

 2. И.П.

**5. «Морская черепаха»**

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ноги к себе, обхватить их руками, наклонить голову вперед

 2. И.П.

**6. «Кит плывет»**

И.П. лежа на спине, руки за головой

В.1. повернуться вправо (влево) на живот

 2. И.П.

**7. «Дельфины»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с гимнастической палкой**

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Построение в 3 колонны.

**1.«Палку вверх»**

И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч

В.1. палку поднять вверх, правую(левую) ногу отставить назад на носок

 2. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч

В.1. присесть, палку вынести вперед руки прямые

 2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху

В.1. поворот туловища вправо (влево)

 2. И.П.

**4. «Наклоны к ногам»**

И.П. сидя, ноги на ширине плеч, палка на коленях

В.1. наклон вперед, коснуться палкой носочков ног

 2. И.П.

**5. «Шаг вправо-шаг влево»**

И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч

В.1. шаг вправо (влево) палку вверх

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. палка на плечах хват сверху

В.1. прыжки ноги вместе – ноги врозь

**7. «Дыши тихо»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос

 2. плавный выдох

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.

**1. «Умки»**

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

В.1. наклон головы к правому (левому) плечу, плечи не поднимать

 2. И.П.

**2. «Наклоны – пружинки»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. поднять руки вверх

 2,3. наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать

 4. И.П.

**3. «Струнка»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. подняться на носки, вытянуться вверх, как «струнка»

 2. И.П.

**4. «Достань до носочков ног»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, руками достать носки ног

 2. И.П.

**5. «Лошадки»**

И.П. О.С. руки впереди

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки прямые назад

 2. И.П.

**6. «Подскоки»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками**

Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки с флажками внизу

В.1,3. руки с флажками вперед

 2. вверх

 4. И.П.

**2. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад

 2. И.П.

**3. «Деревья качаются»**

И.П. О.С. руки с флажками внизу

В.1. поднять руки вверх, покачать руками вправо-влево

 2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. присесть, руки с флажками вынести вперед

 2. И.П.

**5. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1,3. флажки в стороны

 2. наклон к правой (левой) ноге

 4. И.П.

**6. «Флажки вверх»**

И.П. О.С. флажки внизу

В.1. отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки вверх

 2. И.П.

**7. «Прыжки»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны

**8. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.

**1. «Выше руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1,3. руки в стороны

 2. руки вверх, встать на носки

 4. И.П.

**2. «Наклоны»**

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

В.1. наклон вправо (влево)

 2. И.П.

**3. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед

 2. И.П.

**4. «Мельник»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1,3. шаг вправо (влево), руки в стороны

 2. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

 4. И.П.

**5. «Руки за голову»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. правую (левую) ногу назад на носок, руки за голову

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. ноги вместе, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.

**1. «Косичку вверх»**

И.П. О.С. руки с косичкой внизу

В.1,3. поднять руки вперед

 2. вверх

 4. И.П.

**2. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1,3. поднять руки с косичкой вверх

 2. наклон вправо (влево)

 4. И.П.

**3. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1. присесть, руки с косичкой вынести вперед

 2. И.П.

**4. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу

В.1,3. вытянуть руки вперед

 2. поворот вправо (влево)

 4. И.П.

**5. «Уголок»**

И.П. сидя на полу, ноги вместе, косичка на носках ног, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги

 2. И.П.

**6. «Положи косичку дальше»**

И.П. сидя ноги на ширине плеч, косичка в двух руках на коленях

В.1. наклон вперед, положить (взять) косичку дальше

 2. И.П.

**7. «Прыжки через косичку боком»**

И.П. О.С. руки на поясе, косичка на полу

В.1. прыжки на двух ногах боком вправо и влево через косичку

**8. «Дыши тихо»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. вдох через нос

 2. плавный выдох

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 с гантелями**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, внешней стороне ступни. Бег. Построение в 3 колонны.

**1. «Руки выше»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу

В.1. руки через стороны вверх, встать на носки

 2. И.П.

**2. «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу

В.1. наклон вперед, руки и туловище параллельно полу

 2. И.П.

**3. «Свели локти»**

И.П. О.С. руки с гантелями у плеч

В.1. полуприсед, локти вместе, голова на грудь

 2. И.П.

**4. «Стукни под ногой»**

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

В.1. поднять прямую ногу, стукнуть под ногой гантелями

 2. И.П.

**5. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, ноги вместе

В.1. поднять прямые ноги и руки вверх

 2. И.П.

**6. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу

В.1. присесть, руки с гантелями вынести вперед

 2. И.П.

**7. «Прыжки»**

И.П. ноги вместе, руки с гантелями на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**8. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.**Будем мы на радость маме

С детства закаленными.

Скоро вырастем и станем

Все мы – чемпионами!

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Мы – спортсмены»**

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, на пятках. Перестроение в 3 колонны.

**1. «Шаг в сторону»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. шаг вправо(влево), руки в стороны

 2. И.П.

**2. «Полуприсед»**

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

В.1. полуприсед, руки вперед

 2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью

В.1. повороты вправо (влево), руки в стороны

 2. И.П.

**4. «Хлопки под ногой»**

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

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой

 2. И.П.

**5. «Сесть – встать»**

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. сесть на пятки, поднять руки вверх

 2. И.П.

**6. «Наклоны сидя»**

И.П. сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе

В.1. наклон к правой (левой) ноге, коснуться носков ног

 2. И.П.

**7. «Прыжки на правой и левой ногах»**

В.1. прыжки на правой и левой ногах

**8. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Будем мы на радость маме

 С детства закаленными.

 Скоро вырастем и станем

 Все мы – чемпионами!

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег за последним. Перестроение в две колонны.

**1. «Поработаем руками»**

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. руки в стороны

 2. руки за голову

 3. руки вверх

 4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя верхом, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

 2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя верхом, руки за голову

В.1. поворот вправо (влево)

 4.И.П.

**4. «Шаг на скамейку»**

И.П. стоя лицом к скамейке

В.1-2. шаг правой(левой) ногой на скамейку

3-4. шаг правой(левой) ногой со скамейки

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на пояс

В.1. присесть, руки вперед

 2.И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1-4. прыжки на двух ногах вперед, поворот кругом, повторить прыжки

**7. «Руки выше» (упражнение на дыхание)**

И.П. сидя верхом, руки на пояс

В.1. встать, потянуться руками вверх (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Будем мы на радость маме

 С детства закаленными.

 Скоро вырастем и станем

 Все мы – чемпионам

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики№ 1**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в ряд. Ходьба с остановкой на сигнал, выполняя фигуру. Построение в 3 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1,3. руки в стороны

 2. к плечам

 4. И.П.

**2. «Приседания»**

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

В.1. присесть, руки на колени

 2. И.П.

**3. «Насосы»**

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

В.1,3. руки в стороны

 2. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

 4. И.П.

**4. «Дуга»**

И.П. стоя на коленях, руки в упоре о пол

В.1. выпрямить колени

 2. И.П.

**5. «Хлопки под ногой»**

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

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. ноги вместе, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки вверх (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с мячом**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить мяч в левую (правую) руку

 2. И.П.

**2. «Ногу на носок»**

И.П. О.С. мяч в двух руках

В.1. поднять мяч вверх, отвести правую (левую) ногу назад на носок

 2. И.П.

**3. «Мяч под коленом»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки в стороны

 2. наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в левую руку

 3. руки в стороны

 4. И.П.

**4. «Повернись и брось»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1-2. поворот вправо (влево), удар мячом о пол одной рукой

 3. поймать мяч

 4. И.П.

**5. «Брось, присядь и поймай»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. бросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч двумя руками

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1-3. прыжки

 4. прыжок выше

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки вверх (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. Построение в 3 колонны.

**1. «Растягивание резины»**

И.П. О.С. руки перед грудью сжаты в кулаки

В.1. развести руки в стороны

 2. И.П.

**2. «Достань лбом колени»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево), достать лбом колено

 2. И.П.

**3. «Ноги выше»**

И.П.сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги

 2. И.П.

**4. «Сесть – лечь»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. сесть, помогая себе руками, сказать «сел»

 2. И.П.

**5. «Работаем стопами»**

И.П. лежа на животе, кисти рук под подбородком, ноги согнуты в коленях

В.1. сгибать и разгибать стопы ног

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. руки вверх (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.

**1. «Кегли вверх»**

И.П. О.С. кегля в правой руке

В.1,3. поднять руки в стороны

 2. руки вверх, переложить кеглю

 4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. О.С. кегля в правой руке

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю на пол

 2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. поворот вправо (влево), кегли вправо (влево)

 2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю

 2. И.П.

**5. «Коснись пол»**

И.П. сидя, ноги врозь, кегля в двух руках на коленях

В.1. наклон вперед, коснуться кеглей пол как можно дальше

 2. И.П.

**6. Прыжки вокруг кегли**

И.П. О.С. руки на поясе, кегля на полу

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кегли

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Красивая осанка»**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Построение в 3 колонны.

**1. «Выше голову»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. резко опустить подбородок на грудь – выдох

 2. И.П.

**2. «Сведи лопатки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. отвести локти назад до сведения лопаток

 2. И.П.

**3. «Координация движений»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. руки к плечам

 2. вверх

 3. в стороны

 4. И.П.

**4. «Наклоны»**

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

В.1. наклон вперед, коснуться кончиками пальцев пол

 2. И.П.

**5. «Поставь ногу вперед»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1,3. отставить ногу вперед на носок

 2. поднять вверх

 4. И.П.

**6. «Поворот»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. поворот вправо (влево) руки за спину

 2. И.П.

**7. «Сесть – встать»**

И.П. стоя на коленях, руки на поясе

В.1. сесть на пятки, поднять руки вверх

 2. И.П.

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем**

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Построение в 3 колонны.

**1. «Подними обруч»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1,3. вынести обруч вперед

 2. обруч вверх, посмотреть в него

 4. И.П.

**2. «Приседания с обручем»**

И.П. стоя в обруче, руки вдоль туловища

В.1. присесть, взять обруч, поднять его до пояса

 2. присесть, положить обруч

**3. «Переложи обруч»**

И.П. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке

В.1,3. поднять руки в стороны

 2. убрать за спину, переложить обруч

 4. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, обруч у груди

В.1. поднять обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола

 2. И.П.

**5. «Коснись обруча»**

И.П. лежа на спине, обруч в руках за головой

В.1. согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен

 2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах внутри обруча, на счет 8 выпрыгнуть из обруча

 2 раза в чередовании с ходьбой

**7. «Дыши глубже»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди

В.1. руки в стороны (вдох)

 2. И.П. (выдох)

Заключительная ходьба.

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!