

***Упражнения утренней гимнастики для детей подготовительной группы***

***Упражнения без предметов***

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в исход­ное положение (6-7 раз).

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами нос­ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8,

повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

1. Ходьба на месте.

Будьте здоровы!