**Утренние гимнастики в разных возрастных группах**

**Комплекс утренней гимнастики в младшей возрастной группе**

Вводная часть: построение врассыпную. Ходьба «стайкой» за физ. инструктором «В гости к мишке»- идем к мишке, «В гости зайчику» - идем к зайчику, который сидит в противоположной стороне (повторить 2-3 раза). То же самое с бегом. Построение врассыпную.

1. «Покажи ладошки». Исходное положение: ноги «широкой дорожкой», руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать: «вот»(показать ладошки), вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза).

2. «Покажи колени». Исходное положение: ноги «широкой дорожкой», руки на поясе. Наклониться вперед, положить ладони на колени, сказать: «вот»(показать колени), вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза).

3. «Маленькие и большие». Исходное положение: ноги «широкой дорожкой», руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, голову опустить (показать какие маленькие); встать, ноги на носочках, руки поднять вверх и потянуть.

4. «Мы - мячики». Исходное положение: ноги«узкой дорожкой», руки опущены вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте. Упражнение на дыхание: «Вырасту большой». Исходное положение: ноги вместе, руки внизу. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх - вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох «у-у-ух».

Заключительная часть: ходьба «стайкой» за физ. инструктором.

**Комплекс утренней гимнастики в средней возрастной группе**

Вводная часть: ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3-4 раза). Построение в круг.

1. «Руки вверх». Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки, сказать «вверх», посмотреть на них, опустить руки, сказать «вниз» (повторить 4-5 раз).

2. «Постучи по коленям». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Немного наклонившись, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться (повторить 4-5 раз).

3. «Пружинки». Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться (повторить 4-5 раз).

4. «Волчок». Исходное положение: ноги слегка расставить, руки вниз. Сделать 5 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко (повторить 3—4 раза), менять направление и чередовать с ходьбой.

5. «Прыжки». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание: «Петушок». «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг» - 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (ку-ка-ре-ку); выдох на каждый слог) (повторять 5-6 раз).

Заключительная часть: ходьба друг за другом.

**Комплекс утренней гимнастики в старшей возрастной группе**

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.

1. «Стали палки поднимать». Исходное положение: руки с палкой опущены вниз, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, опустить руки.

2. «Наклоны в стороны». Исходное положение: руки с палкой перед собой, ноги на ширине плеч. Наклоны вправо, вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

3. «Приседания». Исходное положение: руки с палками внизу, ноги на ширине плеч. Присесть, руки вперед, вернуться в исходное положение.

4. «Прыжки через палки». Исходное положение: палки лежат на полу, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Перепрыгнуть через палку, повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

Упражнение на дыхание: «Вверх вниз». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Поднять руки вверх – вдох, руки опустить в низ – выдох.

Заключительная часть: ходьба в колонне по одному.