**Комплекс № 1**

**утренней гимнастики**

**для детей**

**старшего дошкольного возраста**



**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей,  создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Годовые задачи:**

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

**I.**  Проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с мячом**

• **«Подбрось-поймай»**

И. П.: ноги слегка расставлены,  мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч,  2- и. п.

• **«Покажи соседу»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• **«Переложи мяч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Приседания с мячом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 -  присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

**III.**  Подскоки, ходьба.