**Памятка по проведению утренней гимнастики**

Продолжительность 8-10 минут. Начинают с педагогом, постепенно приучаются делать под счет, педагог следит за качеством. В начале гимнастики легкий бег 1,5-2 минуты. Ходьба: со сменой темпа, на носочках, пятках, приставным шагом, на наружных, внутренних сторонах стопы и т.д. ОРУ - в звеньях, построение в шахматном порядке… Упражнения с гимнастическими палками, обручами и т.д. Каждое упражнение повторяется 5-6 р. Подскоки с разными сочетаниями ног 15-20 раз. В конце гимнастики средний бег 1,5-2 минуты, ходьба и дыхательная гимнастика. Комплекс составляется на 1-2 недели.

**Комплекс утренней гимнастики с флажками**

**Старшая группа**

Ходьба в колонне по одному, флажок в правой руке.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки в стороны.

Легкий бег (1 мин.)

Перестроение в три колнны.

**ОРУ**

1. Для рук (4-5р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены вдоль туловища. На раз - руки с флажком вперед, на два - руки вверх, на три - руки в стороны, на четыре - и.п.

2. Повороты (4-5р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены вдоль туловища. На раз - руки вперед, на два - поворот влево, на три - руки вперед, на четыре - и.п. Тоже самое повторить в правую сторону.

3. Наклоны (4-5р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены вдоль туловища. На раз - руки поднять вверх, на два - наклон вперед, на три - и.п.

4. Приседание (6-7р.)

И.п. стоя, ноги вместе, руки с флажком опущены вдоль туловища. На раз-приседание, руки поднять вперед, на два-и.п.

5. Жуки (3-4р.)

И.п. лежа на спине, ноги вытянуты. На раз - сгруппироваться, колени подтянуть к груди, голову наклонить к коленям, руки с флажком крест на крест, на два -и.п.

6. Прыжки (8-10р.)

И.п. ноги вместе, ноги врозь, взмахи флажками.

7. Самовар (3-4р.)

И.п. стоя, руки вдоль туловища. На раз-вдох, руки поднять в стороны, на два - медленный выдох через рот со звуком: «Пых - пых - пых», опуская руки с флажком.

Бег (1,5 мин.)

Ходьба (20 сек.)