



**Утренняя
гимнастика
для старшей
группы**

тема: «ДРУЖБА»



«Добрые ребята»

И.п. стоя, ступни//, руки опущены.

1 – руки отвести в стороны-назад;

2 – 3 свести руки перед собой, обхватить плечи;

4 – вернуться в и.п.



«Вежливые ребята»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.
1 – 2 наклон вперёд с взмахом рук назад, не опуская голову;
одновременно работать пальцами рук;
3 – 4 вернуться в и.п.

«Здоровые ребята»

И.п. основная стойка руки за спину.

1 – присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени;

2 – упор руками, выпрямить ноги, голову опустить;

3 – присесть, руки вперёд;

4 – вернуться в и.п.



«Выносливые ребята»

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки
вдоль туловища.

1 – поднять прямые ноги вверх, руки в
стороны;

2 – развести в стороны;

3 – ноги вверх;

4 – вернуться в и.п.





«Спортивные ребята»

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть на пол справа, не помогая руками;

2 – руки в стороны;

3 – руки на пояс;

4 – вернуться в и.п.

«Весёлые ребята»

И.п. - о.с.

Прыжком поворот вправо-влево





Мы хотим быть

смелыми

Ловкими, умелыми.

Знаем мы что для

страны

Физкультурники

нужны!