**Комплекс утренней гимнастики (подготовительная группа)** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/10/06/kompleksy-utrenney-gimnastiki-v-podgotovitelnoy-gruppe>

**Вводная ходьба и бег на месте.**

**1. «Заводим двигатель»**

И.П. О.С. руки перед грудью.

В.1. вращать согнутыми руками на счет 1-8, сказать «р-р-р»

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Смотрим в боковые зеркала»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В.1. наклон вправо (влево).

2. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Накачиваем шины»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

В.1. наклон вперед, руками коснуться пол.

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Проверяем колеса»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой.

В.1. поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться локтем.

2. И.П. 8 – 10 раз

**5. «Ремонтируем аккумулятор»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

В.1. присесть, колени в стороны, сказать «стук – бряк»

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Проверяем тормоза»**

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади.

В.1. выпрямить ноги, сказать «стоп»

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Как работают стеклоочистители»**

И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги вверху вместе.

В.1. ноги врозь.

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. «Авария»**

И.П. лежа на спине, руки вверху.

В.1. перекат на живот, сказать «бум»

2. И.П. 8 – 10 раз

**9. «Автомобиль едет по кочкам и гудит»**

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах, на каждый прыжок сказать «би»

20 – 30 прыжков 2 раза.

**Ходьба с восстановлением дыхания.**

**Речёвка:**Будем мы на радость маме

                              С детства закаленными.

                              Скоро вырастем и станем

                              Все мы – чемпионами!