**Старшая группа.**

Комплекс утренней гимнастики:

**«Мы сажали огород».**

1. На зарядку становись, будь веселым не ленись.

Очень дружно в группе жили.

Девочки и мальчики весело дружили.

- *ходьба в произвольном порядке.*

2. И однажды все решили, чтоб здоровыми мы были.

В детском саде на окошке огородик посадить.

- *сгибание и разгибание рук через стороны к плечам.*

3. За работу дружно взялись,

за лопатами пошли.

- *наклоны корпуса в одну и другую сторону.*

4. Землю в ведра накопали

в свою группу принесли.

- *наклоны корпуса вперёд.*

5. Тут работа началась: закипела,завертелось.

всем на месте не сиделось.

- *ходьба широким шагом.*

6. Чтобы детям не болеть.

Витамины нужно есть.

Первым делом на окошке лук зеленый посадить.

- *приседания.*

7. Вырастит лучок большой дети встретятся с тобой.

- *и.п: стоя, ноги слегка расставлены,руки на поясе. наклоны вправо-влево. д. 6 раз.*

8. Все решили для борща свекла то же нам нужна.

Круглая,огромная,сладкая и скромная.

- *и.п: стоя, ноги слегка расставлены. руки внизу. поднять руки через стороны,сделав круг. д. 6 р.*

9. Посадили огурец. Он отменный молодец.

Вырос он до потолка, не достать нам хитреца.

- *и.п: стоя, ноги слегка расставлены руки внизу, махи руками вперед-назад д. 6 р.*

10. Чтобы сильными мы были и морковку посадили.

Чтобы кровь была в порядке, нужно делать всем зарядку.

- *сесть на пол, ноги в стороны. Выполнить наклоны к одной и другой ноге, доставая руками до носков.*

11. Все растения свои поливать мы будем, потому что ведь они организму все нужны.

- *и. п. стоя,прыжки на двух ногах с переменой ног. д. 6р.*

12. А теперь пора ребяткам витамины кушать с грядки.

- *упражнения на дыхание: поднять руки через стороны вверх, и опустить вниз.*