**Подготовительная группа.**

**Утренняя гимнастика:**

 **«Спортсмены».**

**1.** Приходи на стадион

*(Ходьба с высоким подниманием колен)*

Сделаем зарядку.

Будешь ты как чемпион,

Будет всё в порядке.

**2.** Как боксёр боксируй ловко

*(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. Имитация прямых ударов).*

Резкие движения.

Вот и будет тренировка,

Будет уважение.

**3.** Кролем плаваем в бассейне

*(И.П. – ноги на ширине плеч).*

Быстро и умело.

*(Поочерёдные круговые движения прямыми руками).*

Как пловцы гребём руками

*(Вперёд и назад).*

Вот такое дело.

**4.** Как пружинки целый день

*(И.П. – ноги шире плеч).*

Наклоняться нам не лень.

*(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой).*

Гнёмся, гнёмся – не устали,

Наклонились мы и встали.

**5.** Штангист поднимает тяжелую штангу

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам).*

И делает он приседания.

*(Приседания с прямой спиной).*

И будет он сильным, и будет он первым,

Лишь только приложит старание.

**6.** На гимнастку посмотри

*(И.П. – ноги вместе, руки в стороны).*

Как без косточек внутри.

На одной ноге стоит,

И как ласточка летит.

*(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой).*

**7.** Будем мы внимательны,

Будем замечательны.

Будем, будем мы стараться

И не будем ошибаться.

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.*

*1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,*

*3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.*

*5 – правую вверх, 6 – левую вверх.*

*7-8 – два хлопка над головой.*

*9-14 – в той же последовательности вниз.*

*15-16 – два хлопка сбоку по бедрам).*

**8.** Лыжник, лыжник покажи

*(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот).*

Нам крутые виражи.

Чтоб соседа обойти,

*(В прыжке смена ног и рук).*

Первым к финишу прийти.

**9.** Здоровье в порядке –

Спасибо зарядке!

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох).*