## Комплекс утренней гимнастики для старшей группы «Животные жарких стран»

1Ходьба на месте. Бег на месте.

## 2.**OPY**.

«Обезъянки»- и.п: основная стойка. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. Д-7 раз.

«**Бегемот**» И.П: основная стойка.1- повернуть голову вправо, 2-повернуть голову влево, 3- поднять голову вверх, 4- опустить голову вниз. Д- 4 раза.

«Гепард готовиться к бегу» И.п. стоя на коленях, руки опущены. 1-2 прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3-4- и.п. Д- 6 раз.

«Полосатая лошадка» И.п.: основная стойка. 1-поднять согнутую ногу, носок оттянуть, сохраняя равновесие. 4-и.п. Д- 4 раза

«Длинный Крокодил». И.п.: лежа на животе, руки на полу над головой. 1-2-руками тянуться вперед, ногами назад. 4- расслабиться. Д-6 раз.

«Слон» И.п: стоя на коленях и ладонях. 1-4- ходьба на коленях и ладонях вперед. 5-8 ходьба на коленях и ладонях назад. Д- 5 раз.

«Забавные животные» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки впередназад. Д-4по 10 раз, чередуя с ходьбой.

3. Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание.