**Утро начинается с зарядки**

*Всем зарядку делать надо,*

*Много пользы от неё,*

*А здоровье – вот награда*

*За усердие твоё!*

*Любой день в детском саду начинается с утренней гимнастики или, как мы её называем в практике, с зарядки. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач: способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, и в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.*

*Ребята старшей группы «Ладушки» с желанием и радостью каждый день делают зарядку вместе с воспитателем. Воспитанники выполняют самые разнообразные комплексы утренней гимнастики и  могут даже провести её самостоятельно.*

***Комплекс утренней гимнастики***

***1.****Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.*

***2.*** *Упражнения без предметов*

*И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).*

*И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).*

*И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).*

*И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).*

*И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).*

*И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).*

***3.****Ходьба в колонне по одному.*

*4. Подвижная игра: «Море волнуется…»*

***4.****Речёвка «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»*

**  **

**  **

* *

**  **

**

**