**Комплекс утренней гимнастики в парах**

*(подготовительная к школе группа)*

Воспитатель: Васина Н.Н.

**Вводная часть.**

Построение в шеренгу. Равнение. Повороты переступанием и прыжком направо и налево. Перестроение в две шеренги. Перестроение в колонну по два.

Обычная ходьба; ходьба на носках; обычная ходьба; ходьба на пятках; обычная ходьба; ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба на внешней стороне стопы; обычная ходьба; ходьба приставным шагом вправо, влево; обычная ходьба; прыжки с продвижением вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег змейкой; обычная ходьба. Построение в два звена.

**Общеразвивающие упражнения в парах.**

1. **«Весёлые ручки» (6 раз)**

И.п.: стоя в парах лицом друг к другу; о.с., руки соединены друг с другом внизу

1 - поднять руки в стороны, 2- поднять руки вверх, посмотреть на них; 3 – опустить руки в сторону, 4 и.п.

**2. «Пружинки» (6 раз)**

И.п.: стоя в парах лицом друг к другу; о.с., руки соединены ладошками на уровне плеч

1 - одну руку сгибаем, другую выпрямляем; 2 меняем руки.

**3. «Наклоны»** ( 5 раз)

И.п.: стоя в парах лицом друг к другу; ноги на ширине плеч, руки соединены ладошками в стороне на уровне груди

1- наклон вправо; 2- и.п.; 3-наклон влево, 4- и.п.

1. **«Качели» (6 раз)**

И.п.: стоя в парах спиной друг к другу, ноги на ширине ступни, руки соединены в локтях друг с другом

1 – один ребенок наклон вперед тянет друга к себе на спину, 2 – и.п., то же с другим ребенком.

1. **«Рубка дров» (6 раз)**

И.п.: стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в замочке над головой

1- наклонится вперёд и «замочком» коснуться «замочка» дружка, 2- и.п..

1. **«Брёвнышко»** (5 раз)

И.п.: лежа на спине головой друг к другу, ноги вместе, руки соединены над головой. 1- поворот вправо, 2- и.п., 3- поворот влево, 4-и.п.

7.  **Прыжки «Кто выше?» в чередовании с ходьбой. 3 \*10 раз.**

**Заключительная часть.**

Внимание в 2 колонны по залу шагом марш. Ходьба обычная, подскоки; обычная ходьба; ходьба приставным шагом вправо, влево; ходьба обычная.

На месте стой, раз-два! Повернулись друг к другу. Упражнение на восстановление дыхания «Сдуй снежинку у дружка».

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силы развивать

И весь день не уставать!

- Понравилась вам сегодня зарядка с дружком?

(ответы детей)