

## Комплекс утренней гимнастики для старших и подготовительных групп

### «Мы солдаты!»

<b>Подготовительный этап (построение в колонну)</b>				
<b>Вид движения</b>		<b>Дозировка</b>	<b>Примечания</b>	
Ходьба в колонне: маршевая, в полуприседе, на носках. Прыжки: скрестные в движении. Лёгкий бег на носках, ходьба обычная.		2 мин.	Вырасту когда-то... Кем тогда мне быть? Я хочу солдатом в армии служить! Но, чтоб быть военным, мало лишь мечтать; Сильным, ловким, смелым мне придется стать.  Под песню Игоря Русских «Шли солдаты на войну»	
<b>Основной этап (построение в две-три колонны)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Исходное положение (И.П.)</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Примечания</b>
1.	« <b>Пограничники</b> » Ноги в основной стойке (о.с.), руки на поясе.	1- поворот головы вправо, 2 – и.п.. 3–поворот головы влево, 4 –и.п.	8-10 раз	Держать осанку, плечи зафиксировать.
2.	« <b>Артиллеристы</b> » Ноги в узкой стойке, руки внизу.	1-поднять руки вверх, ладони параллельно, 2- и.п., 3 – 4 – то же.	8-10 раз	Руки прямо, ладони ровные, пальцы сомкнутые и прямые, ладони обращены друг к другу.
3.	« <b>Лётчики</b> » Ноги на ширине плеч, руки в стороны.	1-4-вращение корпусом по часовой стрелке и против.	по 4 раза в каждую сторону	Руки держать прямо («крылья самолёта»), наклонять в ту же сторону, что и корпус.
4.	« <b>Подводники</b> » Ноги на ширине плеч, руки на поясе.	1-присесть, руки сложить ладонями и вытянуть вперёд, 2 – и.п., 3 – 4 - то же.	6-8 раз	Руки вытянуть, корпус не наклонять («плывёт подводная лодка»).
5.	« <b>Зенитчики</b> » Стойка на коленях, ладонями касаться бёдер.	1-поднять прямые руки вперёд и вверх, 2 – и.п., 3 – поднять прямые руки вверх, 4 – и.п., 5 – отвести прямые руки вверх и назад, 6 – и.п.	по 4 раза	Руки держать прямо («Зенитки ищут цель»). На 5 счёт слегка прогнуться назад.
6.	« <b>Танкисты</b> » Сидя на полу, ноги скрестно, руки на ногах произвольно.	1-прямые параллельные руки вытянуть вперёд, 2- и.п., 3-4-то же.	8-10 раз	При натяжении рук нужно вытянуть спину вперёд («танковая пушка готова»).
7.	« <b>Десантники</b> » Стоя, ноги в узкой стойке, руки у груди ладонями вместе.	Прыжки на двух ногах, руки развести в стороны.	10 с	Выполнять мягкое приземление, руки имитируют распускающийся парашют.
<b>Заключительный этап</b>				
Перестроение в колонну, упражнения на восстановление дыхания.				