**Утренняя гимнастика с элементами йоги старшая группа.**

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом. Ходьба с различным положением рук, на носках, широким шагом. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, змейкой. Обычный бег, ходьба. Упражнения на восстановление дыхания.

Построение врассыпную.

Комплекс ОРУ без предметов.

В далекой солнечной стране Индии растёт сказочный цветок лотос. Когда встаёт солнце, цветок раскрывается.

И. п. - сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони обращены друг к другу: разведение рук в стороны, ладони вверх. Повторить 8 раз.

Лепестки сказочного цветка тянутся к солнышку.

И мы чувствуем, как тёплые лучи касаются лепестков.

И.п. - то же, ладони вверх: руки вверх - вдох, И.П. - выдох. Повторить 8 раз.

А когда подует лёгкий ветерок, лепесточки сказочного цветка тянуться друг к другу.

И.п. - то же: повороты в стороны, соединяя ладони рук, вдох, и.п., выдох. Повторить б раз.

Ветерок нагоняет тучки, и когда прячется за них, лепестки Лотоса опускаются.

И.п. - то же: опускание вниз предплечий и ладоней, выдох, и.п., вдох. Повторить 8 раз.

Вечером цветок закрывается.

И.п. - то же: руки за спину, ладони соединить, выдох, и.п., вдох. Повторить 8 раз.

Пройдёт немного времени, и цветок вырастает и станет высокий. Вот такой!

И.п. - руки над головой, ладони сомкнуты: потягивание вверх, вдох, и. п., выдох. Повторить 8 раз.

И живут в той далёкой стране две змейки, они то смотрят на нас, то отворачиваются.

И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, пальцы «щепотью»: движения кистями рук в стороны. Повторить 6 раз.

В Индии живут птицы, они очень красиво летают. Вот так! И.п. - руки в стороны: волнообразные движения руками. Повторить 8 раз.

Ходьба с выполнениями имитационных движений (жирафы, слоны, тигры). Бег в колонне по одному (страусы). Ходьба в колонне по одному. Упражнения на восстановление дыхания.