***Сидим дома.***

*Уважаемые родители, для вас небольшая подборка комплексов утренней гимнастики, которые можно выполнять дома всем вместе и при этом будет весело и будут совершенствоваться физические навыки.*

**«Петя — петушок»**

(Комплекс с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

***Родитель.***  К нам в гости сегодня пришел петушок. (показывает игрушечного петушка.) Петушок: «Ку-ка-ре-ку!» Петушок, петушок, Золотой гребешок, Масляна головушка, Шелкова бородушка,Что ты рано встаешь, Голосисто поешь, Деткам спать не даешь.

***Петушок.*** Я хочу провести с (имя ребенка) зарядку.

**Родитель**. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

* Ходьба за петушком (20 сек.)
* Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по ногам (20 сек.)
* Убегаем от петушка(Бег врассыпную (20 сек.))
* Ходьба врассыпную (20 сек.)
* Построение врассыпную

**Петушок.** Повторяйте за мной упражнения. Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть

* Упр. **«Петушок машет крыльями»**

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в и.п.Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

* Упр. **«Петушок пьет водичку»**

И.п стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться. Вернуться в и.п., поднять высоко голову.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

* Упр. **«Петушок клюет зернышки»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указания: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

* Упр. **«Петушок радуется»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 сек.)

**Дыхательное упражнение «Петушок»**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку!»

2.**«Лучистое солнышко»**

(Комплекс с элементом корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

***Родитель.*** (имя ребенка), посмотрите в окно.

                                                  Смотрит солнышко в окошко

                                                  Светит в нашу комнату.

                                                  Мы захлопаем в ладоши,

                                                  Очень рады солнышку.

Давай покажем солнышку, как оно нам нравится.

* Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 сек.)
* Ходьба в разных направлениях (10 сек.)
* Бег по кругу (20 сек.)
* Ходьба по кругу (10 сек.)
* Построение в круг.

Основная часть

* Упр. **«Погреем руки на солнышке»**

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх - вниз.

Вернуться в и.п.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая»

* Упр. **«Спрячь ладошки»**

И.п: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклониться вперед, ладони на живот.

Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упр. **«Греемся на солнышке»**

И.п. Лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики.

Поворот на живот – греем спину. Можно повернуться на спину – погреть бочок.

Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

* Упр. **«Радуемся солнышку»**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8 — 10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2 - 3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра **«Солнышко и дождик»**

Повторить два раза.

* **Дыхательное упражнение** **«Вырастем большими»**

И.п. стоя, ноги вместе, руки поднять вверх, хорошо  потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Произнести: «У- х-х-х!»

Повторить 4 - 5раз

**3.«Ласковая киска»**

*(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*

Вводная часть.

**Родитель:** (Имя ребенка), угадай, кто сегодня придет к нам в гости:

                            Мохнатенькая, усатенькая.

                            На лапках царапки,

                            Молочко пьет,

                            «Мяу, мяу!» - поет.

Правильно. А теперь, давай поиграем вместе с кошечкой.

Родитель надевает маску кошки и проводит зарядку.

* Ходьба обычная за кошкой        (20 сек.)
* Бег обычный                               (20 сек.)
* Ходьба со сменой направления (20 сек.)
* Построение врассыпную.

            Основная часть

* **Упражнение «Кошечка греется на солнышке»**

Исходная позиция стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.  Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.  Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головы не делать».

* **Упражнение «Кошечка играет»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

* **Упражнение «Кошечка дышит»**

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно протянуть «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

* **Упражнение «Кошечка спряталась»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* **Упражнение «Кошечка радуется»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

* Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 мин.)

**4.«Серенький зайчишка»**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

**Родитель:** Отгадай загадку:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. (Заяц)

Родитель надевает маску зайца и проводит зарядку.

**Родитель:** Смотри внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

* Ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.).)
* Покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.).)
* Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 сек.).)
* Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 сек.).)
* Построение врассыпную.
* Упр**. «Зайка греет лапки на солнышке»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз, сказать: «Тепло»

Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

* Упр. **«Зайка греет ушки»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону

Вернуться в и.п.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в и.п.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

* Упр. **«Зайка прячет лапки»**

Исходная позиция: Стоя, руки в стороны.

Паклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

* Упр. **«Зайчик занимается спортом»**

Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8 — 12 сек.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения

Заключительная часть

* Игра **«Зайка серенький сидит».** Проводится 2 раза.
* **Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»**

**«Звонкие погремушки»**

Вводная часть

**Родитель**.   Динь- дон,  дили, дили.

                                                         Погремушки нам купили.

                                                         У Марины, у Танюшки,

                                                         И у Вовы погремушки.

                                                         И звенит со всех сторон:

                                                         Дили, дили, дили, дон.    Н. Френкель

(Имя ребенка), сегодня к нам пришел веселый Петрушка. Он и поможет нам провести зарядку. А принес он нам веселые погремушки.

Погремушки разложены заранее по кругу. Родитель надевает на себя колпак Петрушки

* Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 сек.)
* Бег друг за другом по кругу (20 сек.)
* Остановка около погремушек.
* Родитель с ребенком берут в руки по две погремушки

Основная часть

* Упражнение **«Покажи погремушки»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены.

Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Спрячь погремушки»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках.

Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.  Повторить 2 раза. Темп медленный.

* Упражнение **«Положи погремушку»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Спрячь погремушки»**

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

**Петрушка.**              Динь, динь, динь,

                                 Вместе ловко побежим.

                                 Погремушкой, погремушкой

                                 Звонко, звонко позвеним.

* Бег за Петрушкой (20 сек.)

**Петрушка.**             Погремушка, не звени.

                                 Хватит, хватит, отдохни.

Ребенок подходит к Петрушке и отдает ему погремушки.

* Спокойная ходьба врассыпную.