***Сидим дома.***

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

**1.«Прогулка в зоопарк»**

**1.**«У **жирафа рост большой**»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2.вернуться в и.п.

3-4. повторить.(2-3 раза)

**2.«Кобра нас пугает»**

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить. (2-3 раза)

**3.«Ёжики»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад (2-3 раза)

**4.«Лебеди**»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине. (2-3 раза)

**5.«Птички прыгают с ветки на ветку»**

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба на месте. Упражнение на дыхание.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**«Цыплята»**

**1.«Потянулись к солнышку»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2.вернуться в и.п.

3-4. повторить (2-3 раза)

**2.«Посмотрели где кошка»**

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить. (2-3 раза)

**3.«Поклевали»**

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклонится вперед, постучать по полу.

2. вернуться в и.п. (2-3 раза)

4.«**Погрели животики**»

И.П. лежа на спине руки и ноги прямые.

1.перевернуться на живот.

2. вернуться в и.п.(3-4 раза)

**5.Цыплята прыгают »**

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба на месте. Упражнение на дыхание

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки**

**3.«В магазине игрушек»**

**1.«Надуваем шарик»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.

2.вернуться в и.п. – выдох.

3-4. повторить. (2-3 раза)

**2.«Самолетики»**

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.

2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.

3-4. повторить. (2-3 раза)

**3.«Пчелка»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох. (2 -3 раза)

4.«**Лебеди шипят**»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

**5.«Барабанные палочки»**

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**4.«Заячья зарядка»**

**1.«Зайка наш боится волка»**

И.П. о. с. Руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. повторить в другую сторону.

**2. «Не растет зимой капуста»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.

2. наклонился влево, пусто.

**3.«Лисица заметает хвостом следы»**

И.П. стоя на коленях. Руки свободно.

1-2. сесть на пол у правой пятки.

3-4. повторить в другую сторону.

**4.«На полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»**

И.П. у. с. руки на пояс.

1.прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток.

7-8 прыжков.

**5.«Заячья беседа»**

И.П. о.с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**