***Сидим дома.***

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

**1 Физкультурники.**  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Мы плаваем".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.  
2. "Приготовиться к прыжку в воду".  
И.п.: то же. Присесть, наклониться вперёд, руки отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Физкультурники".  
И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказав при этом "вниз", впрямиться. Повторить 5 раз.  
4. "На зарядке".  
И.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперёд-назад то левую, то правую ногу.

Ходьба на месте. Упражнение на дыхание

**2 Самолёты.**  
  
1. "Заводим мотор".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать "р-р-р", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Самолёты готовятся к полёту".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Починим колёса".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказав при этом "хлоп", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Самолёты летят".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, ходьба на месте и вновь прыжки.

Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания

**3 Лошадки.**  
1. "Запряги лошадку".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд ладонями вверх, пальцы сжать в кулак, опустить руки. Повторить 5 раз.  
2. "Лошадка поднимает ногу".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
3. "Проверяем подковы".  
И.п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперёд, поставить прямые руки на пол, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Поехали на лошадке".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.  
5. "Лошадка бьёт копытом".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания

**4 Бабочки.**  
  
1. "Бабочки порхают".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.  
2. "Бабочки сели на цветы".  
И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Бабочки летят над лугом".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Бабочки качаются на цветах".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь прыжки.  
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания

**5. Часы.**:  
1. "Заведи часы"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Маятник качается"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать "тик-так", вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
3. "Часы сломались".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.  
4. "Часы идут".  
И.п.: то же. Раскачивать руками вперёд-назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания