***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.*

**1«На даче»**

**«Вот салат, а здесь укроп»**

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с левой рукой. (5-6 раз)

 **«Сорнякам объявим бой»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон туловища в низ.

2. вернуться в и.п. (5-6 раз)

**«С корнем будем выдирать, да пониже приседать»**

И.П. у.с. руки на пояс.

1. присесть, выпрямить руки перед собой.

2. вернуться в и.п. (5-6 раз)

 **«Поливаем все из лейки»**

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.

2 вернуться в и.п.(5-6 раз)

**«Подпрыгну, яблоко сорву»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1- 20. Прыжки на месте, с хлопками над головой.

 Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки вперед, за спину, за голову, перед собой.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**2. «На лесной полянке»**

**1.«Надуваем шарик»**

И.П. о.с.

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

2.вернуться в и.п. – выдох.

3-4. повторить (5-6 раз)

**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. (5-6 раз)

**3.«Пчелка»**

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

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох.

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. (5-6 раз)

**5.«Барабанные палочки»**

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум. (5-6 раз)

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

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки**

**3.«На стройке»**

**1.«Пилим доски»**

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.

1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение (2 раза)

**2«Сложим доски»**

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.

2. вернуться в и.п.

3-4. наклонится взять кубик. (5-6 раз)

**3«Крановщики»**

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.

5-6. вернуться в и.п. (3-4 раза)

**4.«Молоточки»**

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. вернуться в и.п. (5-6 раз)

**5.«Качели»**

И.П. лежа на животе.

1-4. приподняться, прогнуться в спине назад.

5-6. вернуться в и.п. (3-4 раза)

**6.«Мы строили, строили и наконец, построили»**

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика. (2 раза с чередованием с ходьбой)

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

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки**

**4**.«**Проверь осанку»**

**1.«Повернись и не урони»**

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на пояс.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.

2. вернуться в и.п. (5-6 раз)

**2.«Приседания»**

И.П. то же.

1.присесть, руки вперед.

2. вернуться в и.п. (5-6 раз)

**3.«Наклоны»**

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. (5-6 раз)

**4.«Переложи мешочек»**

И.П. лежа на спине, мешочек у груди в согнутых руках.

1. принять положение, сидя, без помощи рук.

2. наклонится положить мешочек у ног.

3-4. вернуться в и.п.

5-8. повторить в другую сторону. (5-6 раз)

Ходьба на месте с мешочком на голове с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**5. « Потанцуем»**

**1.«Наклоны головы»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.

2. наклонить голову влево.(5—6 раз)

**2.«Поднимаем плечики»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.

2. опустить плечи. (5—6 раз)

**3.«Поднимем пяточки»**

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.

2. вернуться в И.П. (5—6 раз)

**4.«Корзиночка»**

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение. (5—6 раз)

**5.«Побежали»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

2. бег на месте, сильно сгибая ноги назад. (5—6 раз)

**6.«Отдыхаем»**

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны. (5—6 раз)

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**