***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.«Мы зарядку делать будем»**

**1.«Самолет»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.

2. опустить руки вниз – выдох.

3-4. повторить (6-7 раз)

**2.«Дом маленький, дом большой»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.

2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.

3-4. повторить (6-7 раз)

**3.«Трубач»**

И.П. сидя на пятках.

1.вдох.

2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру–ру -ру (6-7 раз)

**4.«Ёж»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох. (5-6 раз)

**5.«Трубач»**

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.

2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. (5-6 раз)

Ходьба на месте с выполнением задания для восстановления дыхания.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

**2. « Потанцуем»**

**1.«Наклоны головы»**

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

1. наклонить голову вправо.

2. наклонить голову влево. (6-7 раз)

**2.«Поднимаем плечики»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.

2. опустить плечи. (6-7 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.

**6.«отдыхаем»**

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

Ходьба на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**3. «Полет к звездам»**

**1.**«**Космонавт летит в ракете»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п. (6-7 раз)

**2.«А внизу леса, поля — Расстилается земля»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.низкий наклон вперед, развести руки в стороны.

2. вернуться в и.п. (6-7 раз)

**3.«Завести моторы»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в логтях.

1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться (3-4 раза)

4.«**Веселые прыжки»**

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.

2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**4. « Юные разведчики»**

**1.**«**Посмотри, нет ли врага»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой рукой. (6-7 раз)

2.**«Роем окопы»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)

2. вернуться в и.п.

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

**3.«Попробуй так»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в логтях.

1-8.продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. (2 раза)

**4.«Притаись»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.

2. вернуться в и.п.(5-6 раз)

5.«**Как на параде»**

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

Упражнения для восстановления дыхания.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

**5. «Чтоб совсем проснуться»**

**1.«Будь внимателен»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой. (5-6 раз)

**2.«Волна»**

И.П. у. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.

2. вернуться в и.п.

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

**3. «Повернись»**

И.П. ш. с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед.

2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.

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

**4.«Коснись ленты»**

И.П. лежа на спине, руки вверху, ленту держать за края.

1.одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.

2. вернуться в и.п. (3-4 раза)

**5.«Прыжки»**

И.П. у.с. руки на пояс.

1-15. прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередование сходьбой.

Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**