**Утренняя гимнастика для детей группы раннего возраста 2-3 года**



**Занятие 1**

**1.«Гуси машут крыльями».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки в стороны, помахать ими. На счет 3-4 опустить. Повторить 3-4 раза.

 2. **«Гуси шипят».** И.п.-о.с. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести звук (ш-ш-ш-). Выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

 3. **«Гуси клюют зерно».** И.п.-о.с. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 3-4 раза

4. **«Гуси прилетели».** И.п.-о.с. Поднять руки вверх, опустить.

5. Ходьба по кругу на носках, пятках, руки в стороны.

**Занятие 2**

**1«Постучали погремушкой».**И.п.-о.с. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

2. **«Положи погремушку».** И.п.-о.с. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3-4 раза.

3**. «Посмотри на погремушку».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить руки. Повторить 3-4 раза.

4. Бег, ходьба на носках, пятках, на полной ступне.

**Занятие 3**

1**. «Деревья качаются».** И.п.-о.с. Руки поднять вверх, немного наклониться вправо-влево, произнести долгий звук (ш-ш-ш) – деревья от ветра качаются. Повторить 4-6 раз.

 2. **«Цветочки качаются».**И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться вправо-влево, и.п. Повторить 4-6 раз.

3. **«Ветер».** И.п.-о.с. Поднять руки ко рту, подуть (долгая направленная струя воздуха). Опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

 4. **«Воробушек прыгает»,** и.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на обеих ногах на месте на счет 1-2-3-4-5; после пятого прыжка - ходьба на месте и еще 5 прыжков.

5. Ходьба по кругу, бег, ходьба на носках, пятках, на полной ступне.

**Занятие 4**

1. «Подними мяч». И.п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками внизу. Поднять мяч вверх, затем опустить. Повторить 5-7 раз.

2. «Положи мяч». И.п.: ноги врозь, руки смячом внизу. Наклониться, положить мяч подальше, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч. Повторить 4-6 раз.

 3. «Приседание». И.п.: ноги вместе, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч, встать. Повторить 4-6 раз.

4. «Мяч вперед». И.п.: ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, руки вперед, опустить. Снова поднять руки с мячом вперед и опустить. Повторить 4-6 раз.

 5. Ходьба, бег зигзагами(между предметами), переходящий в ходьбу.



Утренняя Гимнастика для детей второй младшей группы 3-4 года

**Занятие 1**

1. Ходьба и бег межу предметами

2. **«ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

 3**. «ВПЕРЕД».** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п. сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

5. **«СВЕТОФОР».**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт. Повторить 3 раза.

6. **«ПРУЖИНКИ И ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба. Повторить 4 раза.

7. **«ХЛОПОК ПЕРЕД СОБОЙ».**И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 8. Ходьба в колонне по одному с движением рук.

**Занятие 2**

1. Ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании.

2**. «РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

3**. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4-5 раз.

 4**. «СПРЯТАЛИСЬ И ПОКАЗАЛИСЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и выпрямиться. То же выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.

5. **«РУКИ В СТОРОНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и.п.

6**. «ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

7**. «ХЛОПОК».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, два хлопка перед собой и вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

 8. **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»** (дыхание).

**Занятие 3**

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу(можно на месте), ходьба с высоким подниманием колена.

2**. «ПТИЧКИ»** («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик

3. **«ЧАСЫ БЬЮТ».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.

 4**. «ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ».** И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5-6 раз.

5. **«НЕВАЛЯШКА».** И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых. Повторить 4-5 раз.

6. **«ЗАЙЧИК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3-4 раза.

7. **«ШАРИК».** И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание вверх. Повторить 4-6 раз.                                                                                                                          8. **«ПРОЙДИ ТИХО».**

**Занятие 4**

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба приставными шагами вперед.

2.**«ВЗМАХИ».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. Повторить 4 раза.

3. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. Повторить 4-5 раз.

4**. «ЛЯГУШОНОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз.                                                                                                                          5. **«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА».**И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых. Повторить 4-6 раз.

6**. «МЯЧ».** Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7**. «БАБОЧКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4-6 раз.

8. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.



**Утренняя гимнастика для детей средней группы 4-5 лет.**

**Занятие 1**

1. Ходьба и бег между предметами.

2**. «К ПЛЕЧАМ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1 – руки к плечам, 2 – и.п. Повторить 6 раз

 3**. «ГУСИ ШИПЯТ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», 2 – и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

4. **«ПОТЯНИСЬ».** И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

 5. **«ПОВОРОТ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево, 4 – и.п. То же из положения стоя на коленях, сидя на пятках. Положения рук модет быть различным. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).

 6.**«СПРЯТАЛИСЬ».**И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – низко присесть, голову положить на колени, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

 7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».**И.п.: и.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

8. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Занятие 2**

1. Ходьба и бег (можно на месте)

2. **«ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1-руки в вверх, посмотреть, потянуться. 2-и.п. Позже подниматься на носки. Повторить 6 раз.

3. **«КАЧАЛКА».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза. Повторить 3-4 раза.                                                                                                                             4. **«НОСОК ВНИЗ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п.То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза.

5. **«ПОСМОТРИ НА ПЯТКИ».** И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

6**. «ПОКАЖИ ПЯТКИ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед. 2 – и.п. Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

7.**«ПОДПРЫГИВАНИЕ».**И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза.

8. Дыхательная гимнастика.

**Занятие 3**

1. Ходьба высоко поднимая колени, в полуприседе, бег.

2**. «СИЛЬНЫЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 – и.п. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.

3**. «ХЛОПОК ПО КОЛЕНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп». 3-4 – и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.

 4. **«СПРЯЧЬ ПЯТКИ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2 – ноги врозь пятками вперед. 3-4 – и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.

5**. «ВОРОТА».**И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо (влево), ноги выпрямить. 3-4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).

6. **«ПРИСЕДАНИЕ».** И.п.: о.с. 1-2 – приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.

7.**«ПОДПРЫГИВАНИЕ».**10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.

8. Дыхательная гимнастика.

**Занятие 4**

1. Ходьба и бег между предметами.

2**. «ХЛОПКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 – руки в стороны. 3-4 – вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.

 3. **«ХЛОПКИ ПО ПОЛУ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола. 2 – хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

4**. «ПОЛОЖИ».**И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать. 3-4 – и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.

5. **«ОГЛЯНИСЬ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу». 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.

6. **«ВЫШЕ КОЛЕНО».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раз.

7.**«ПРУЖИНКА И ПОДСКОКИ».**И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

8. Дыхательная гимнастика.



**Утренняя гимнастика для детей старших групп 5-6 лет.**

**Занятие 1**

1. Ходьба и бег, на носках, пятках, между предметами по сигналу.

2. **«УШКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 – наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать.

2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать.

4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – поднять руки вверх. 2-5 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 – вернуться в и.п.  Повторить: 4 раза.

4**. «СТРУНКА»** И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 – подняться на носки, вытянуться вверх – как струнка. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 – прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же для левой руки и ноги. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

6. **«ЛОШАДКИ»** И.п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.

2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

7. **«ПОДСКОКИ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 – подскоки на двух ногах. Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

8. Дыхательная гимнастика

**Занятие 2**

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»

1. Ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен, проверка осанки.

2**. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»** И.п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот головы влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«БАГАЖ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – кисти рук сжать в кулаки. 2 – обе руки поднять в стороны. 3 – руки опустить. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«МАЧТА»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.

5**. «ВВЕРХ-ВНИЗ»** И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

6. **«ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой. 5 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

7. **«ДРАИМ ПАЛУБУ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

 Выполнение: 1-3 – наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

8. **«А КОГДА НА МОРЕ  КАЧКА…»** И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 - руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. 7-8 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

**Занятие 3**

 «ЦАПЛЯ»

1. Ходьба и бег между предметами

2. **«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»** И.п.: основная стойка.                                                                                                                                            Выполнение: 1-3 – подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются. 4 – волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 – медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вниз» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7-выдержка. Повторить: 4 раза в медленном темпе.

3. **«ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»** И.п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. **«ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»** И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 – наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 6 раз.

5**. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 – вернуться в и.п.                                                                                                                                              Повторить: по 4 раза каждой ногой.

6. **«ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»** И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 – приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 – выпрямиться. 6 – выдержка. То же с левой ноги. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

7. Ходьба

**Занятие 4**

1. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу.

2. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1-2 – выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки. 3-4 – и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: о.с. 1 – отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног. 2 – и.п. 3-4 – то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4-5 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести колено в сторону. 3 – снова колено вперед. 4 – и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4-5 раз.

6. И.п.: лежа на спине. 1 – согнутые в коленях ноги подтянуть к животу. 2 – не выпрямляя положить их вправо на пол, коснуться бедром пола. 3 – то же, влево. 4 – и.п. Повторить 4-5 раз.

7. Дыхательная гимнастика.



**Утренняя гимнастика для детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.**

**Занятие 1**

1. Ходьба и бег с различными положениями рук.

2**. «СОСНА»** И.п.:  основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох.  3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз.

3**. «ВЕТЕР»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 – поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 – наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «ГОРКА»** И.п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – скользя ступнями по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«МАЯТНИК»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

 Выполнение: 1-2 – руки в стороны, вдох. 3-4 – наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и.п.   Повторить: 3 раза.

6**. «КАЧАЛКА»** И.п.:  лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

 Выполнение: 1 – обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 – сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 – вернуться в и.п.

Повторить: 3 раза.

7. **«НА ОДНОЙ НОЖКЕ»**И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 – подскоки на правой ноге. 6-10 – подскоки на левой ноге. Ходьба на месте с махами рук (марширование).                                                                                                                   Повторить: 3 раза.

8. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Занятие 2**

1. Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом вправо влево, в другую сторону по сигналу.

 2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – дугами через стороны руки вверх, хлопок, 3 – 4 – и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

4. **«ПРУЖИНКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов – пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

 5. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться. 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, приподнимая ноги – «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.

6. **«ХЛОПОК ПОД КОЛЕНОМ».** И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1-2 – согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4 – и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.

7. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 – на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

 8. Дыхание. И.п.: о.с. 1-4 – руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 – вниз, сказать «вниз». Повторить 4-6 раз.

**Занятие 3**

1. Ходьба и бег (можно на месте)

 2.  И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4 – делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости, 5-8 – то же, в обратную сторону – пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

3. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой. 2-3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними. 4 – и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-3 – три раза присесть, разводя колени, спина прямо. 4 – и.п. Повторить 10 раз.                                                                                                                                                5. И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1-2 – выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1-2 – поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны. 3-4 – и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

7. И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте с переходом на ходьбу. Повторить 3-4 раза.

8.И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вниз, руки скользят по туловищу вниз, 3-4 – и.п. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». повторить 5 раз.

**Занятие 4**

1. Ходьба и бег «змейкой».

2.  И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки. 3-4 – и.п. Повторить 10 раз.

 3. И.п.: стоя на коленях. 1-2 – правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

 4.И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6-8 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5-6 раз.

7**. «НОГИ ВРОЗЬ И СКРЕСТНО».** И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

8**. «РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: о.с. 1-2 – руки в стороны, прогнуться. 3-4 – и.п., сказать «в-н-и-з». повторить 4-6 раз.

