***Комплексы утренней гимнастики***

**Комплекс №1**

***Построились по порядку,  
 На утреннюю зарядку.  
 Подравнялись, подтянулись,   
 И друг другу улыбнулись.***

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, как петушок.

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).  
2.  «Ротик» (кинезиологическое упраж­нение). «Чтобы лучше говорить, рот  по­движным должен быть» (6 раз).  
3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).  
4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, по­тянуться; 4 - и.п. (8 раз).  
5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрест­но, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вле­во; 4 - и.п. (8 раз).  
6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. 1-2 - поднять одно­временно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).  
7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - ру­ки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередова­нии с ходьбой) (2-3 раза).  
8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №2**

***Рано утром не ленись,  
На зарядку становись.***

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Дерево» (кинезиологическое упраж­нение). Сидя на корточках, спрятать голо­ву в колени, обхватить их руками. Это се­мечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно под­няться на ноги, затем распрямить тулови­ще, вытягивая руки вверх (4 раза).  
2.  «Ручки» (кинезиологическое упраж­нение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыст­ряя темп. Выполнять до максимальной ус­талости. Затем расслабить руки и встрях­нуть ими.  
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).  
4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   на­зад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).  
5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).  
6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (впра­во); 2,4 - и.п. (8 раз).  
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги макси­мально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).  
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки но­ги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).  
9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №3**

**По утрам зарядку делай  
Будешь сильный,   
Будешь смелый!**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).  
2.   «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - под­нять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в ко­лене; 4 - и.п. (6 раз).  
3. «Регулировщик». И.п. - ноги на шири­не ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).  
4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - но­ги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - по­ворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - пово­рот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять пря­мую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять пря­мую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).  
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытяну­тые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).  
7.  «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).  
8. «Гуси летят» (дыхательное упражне­ние). «Гуси высоко летят, на ребят они гля­дят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в сторо­ны (вдох); 2 - руки опустить вниз со зву­ком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №4**

**Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Запястье» (кинезиологическое уп­ражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).  
2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы ле­вой руки, слегка нажать на точку внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).  
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на по­ясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ла­донью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, пра­вая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).  
4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).  
5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).  
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).  
7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).  
8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).