**Доброе утро с утренней зарядой**

*Вокуева Розалия Владимировна*

*воспитатель 5 семьи*

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья, поддерживать физическое состояния и приобретение бодрости детей. Содействовать формированию у воспитанников здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные.* Закрепить умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

*Воспитательные*. Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

*Развивающие.* Развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость.

***Вводная часть.***

-Построение и ходьба обычная на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполняем 1 минуту.

***Основная часть.***

*Упражнения для головы.*

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую сторону по 2 повтора.

*Упражнения на плечи и руки.*

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на плечи. Выполняем вращательные упражнения плечами. Выполняем по 5 раз в одну сторону, затем в другую.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Выполняем вращательные упражнения прямыми руками. Выполняем по 5 раз в одну сторону, затем в другую.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнутые перед собой. В меру резко отводим два раза назад, после чего отводим 2 раза вправо, а потом тоже самое выполняем только влево. Выполняем по 2-3 раза.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнутые перед собой. Разогреваем локти, вращая согнутые руки. Выполняем по 5 – 7 в одну сторону, затем в другую.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Разогреваем кистевые суставы, вращая по очереди в одну и в другую сторону.

*Упражнения для туловища.*

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола. Выполняем по 5 – 7 раз.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем вращения тазом. Выполняем по 5 раз в одну сторону, затем в другую.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ставим руку на пояс, вторую над головой и тянемся в сторону первой. Выполняем по 5 – 7 раз.

*Упражнения для ног.*

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Выполняем поочередные махи ногами, коснуться носком ладонь. Выполняем по 5 раз.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на коленях. Выполняем круговые движения в коленях по 5 раз в одну сторону, затем в другую, по два подхода.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем круговые движения стопами по 5 раз в одну сторону, затем в другую.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем приседания, руки отводим вперед. Выполняем по 8 - 10 раз.
5. Исходное положение: ноги вместе, руки отпущены вдоль тела. Выполняем прыжки на месте с разведением ног в сторону и хлопок над головой. Выполняем 8 – 10 раз.

***Заключительная часть.***

*Упражнения для восстановления дыхания.*

- Ходьба обычная на месте в спокойном темпе. Вдох – руки поднять, выдох – руки отпускаем. Выполняем 1 минуту.