**Утренняя гимнастика 1-ый комплекс**

1. **Для развития быстроты**. Предельно быстро легко постукивать ладонями по коленям в течение 5 с, повернуть ладони вверх и постукивать по коленям еще 5 с; стучать носками ног 5 с, затем стучать пятками ног о пол с максимальной быстротой 5 с; частые движения прямыми руками вверх и вниз - 5с; быстрый бег на месте («триплинг») - 5с. Спокойная ходьба на месте, углубленное дыхание с акцентом на удлиненный выдох.

2. **Для развития прыгучести**. Выполнять подскоки на левой и правой ноге на месте и в движении, обращая внимание на взлет за счет взмаха руками и свободной ноги. По 20-30 подскоков.

3. **Для развития координации движения.** Выполнять подскоки на месте, ноги в стороны и вместе, одновременно делать движения руками; правая к груди - левая вверх, правая в сторону - левая к груди, правая вверх - левая в сторону и т. д. Движения выполнять на каждый счет подскока.

4. **Для развития скоростно-силовой выносливости мышц пальцев рук**. Передвигать гимнастическую палку пальцами вперед и назад или вверх и вниз. По 2 раза каждой рукой. Так же передвигать небольшое самодельное кольцо или обруч. 2 раза. После упражнения расслабить мышцы рук.

5. **Для развития ловкости.** Взять палку за нижний конец, отпустить и поймать за верхний конец; подбросить палку вертикально вверх и поймать за нижний конец. Выполнять ритмично, непрерывно. По 10-20 раз каждой рукой.

6. **Для развития быстроты и ловкости.** Палка в вертикальном положении на полу, накрыть ее ладонью, мгновенно повернуться на 360 °[,](http://www.women-health.kiev.ua) не давая палке упасть на пол.

**Утренняя гимнастика** **2-ой комплекс**

1. **«Потягушки».** Проходя мимо взрослого, ребенок останавливается, поднимает руки вверх и пальцами стремится коснуться его руки. 3-5 раз.

2. **«Ходить, как военный на параде».** Передвинься строевым шагом - вытянуть носок, ставить ногу на всю ступню. Вначале руки прижать к туловищу, а затем ходить с активным движением рук, 20-30 с. Взрослые должны продемонстрировать ребенку технику этого упражнения.

3. **«Прыгать, как воробей».** Воробушек прыгает на двух лапках - «прыг-скок». Можно разводить руки в стороны. 20—30 с. Можно «чирикать».

4. **«Дровосек».** Делать движения, как будто у тебя в руках топор и надо рубить дрова. Ноги поставить шире плеч, сделать большой замах и ударить топором по «полену» изо всех сил, наклонять туловище низко, руки между колен. При выдохе говорить „ах". 10-12 раз.

5. **«Ходить, как медведь».** Стать на четвереньки - левая рука и правая нога впереди. Передвижение начинать с правой руки и левой ноги. Ноги в коленях не сгибать. 15-20 с.

6. **«Достать ногой руки».** Лежа на спине, поднимая одну, затем другую ногу, коснуться рук партнера. 6-8 раз каждой ногой.

7. **«Велосипед».** Лежа на спине, делать движения ногами, как при езде на велосипеде. 20-30 с.

8. **«Ходить правильно».** Положить книгу на голову и ходить 20-30 с.

**Утренняя гимнастика 3-й комплекс**

1. **«Летать, как птица».** На месте и при ходьбе двигать руками, как птица машет крыльями. 15-20 с.

2. **«Хлопушка».** Стоя на месте, а затем в движении хлопать в ладошки перед грудью и за спиной. 15-20 с.

3. **«Летит самолет».** Руки-крылья передвигаются в разные стороны. 20-30 с. Можно гудеть.

4. **«Дровосек».** Делать движения, как будто у тебя в руках топор и надо рубить дрова. Ноги поставить шире плеч, сделать большой замах и ударить топором по «полену» изо всех сил, наклонять туловище низко, руки между колен. При выдохе говорить „ах". 10-12 раз.

5. **«Весы».** Двое, стоя друг к другу лицом и касаясь носками друг друга, берутся за руки. Первый приседает, второй стоит, затем первый встает, а приседает второй. 20-30 с.

6. **«Прыгать, как зайчик».** В положении приседа показать руками ушки зайчика и короткими подскоками прыгать вперед. 8-12 раз.

7. **«Сделать рыбку».** Лежа на животе, прогнуться, поднимая вверх руки и ноги. 5-6 раз.

8. **«Сделать птичку».** Лежа на животе[,](http://www.women-health.kiev.ua) прогнуться, расставив руки в стороны. 5-6 раз.

9. **«Ходить правильно».** Положить книгу на голову и ходить 20-30 с.

**Утренняя гимнастика 4-ый комплекс**

1. **«Паровоз».** Круговые движения руками вначале на месте, а затем при ходьбе, колени поднимать повыше. Командовать: «передний ход», «задний ход»! Можно гудеть, издавать звуки «чух, чух» и т. п. 20-30 с.

2. **«Еще хлопушки».** Стоя на месте, хлопать в ладоши поочередно над головой и под коленом поднятой ноги. 15-20 с.

3. **«Передавать мяч».** Стоять друг к другу спиной, ноги шире плеч. Наклоняясь, передать партнеру мяч между ног. Принимающий поворачивается кругом, передает мяч первому через голову и т. д. 20 с.

4. **«Ходить, как цапля».** Руки за спину, поднять ногу, согнутую в колене, выпрямить и опустить ее. Продолжать движение вперед, поднимая, сгибая и опуская поочередно левую и правую ногу. 20-30 с.

5. **«Дровосек».** Делать движения, как будто у тебя в руках топор и надо рубить дрова. Ноги поставить шире плеч, сделать большой замах и ударить топором по «полену» изо всех сил, наклонять туловище низко, руки между колен. При выдохе говорить „ах". 10-12 раз.

6. **«Выгибать спину, как кошка».** Стать на четвереньки, прогнуться, голову назад. Затем сделать круглую спину, голову на грудь. 6-8 раз.

7. **«Ползком через туннель».** Стать на четвереньки и переползать через «туннель». 2-3 раза.

8. **«Ходить правильно».** Положить книгу на голову и ходить 20-30 с.