**Утренняя гимнастика «Цирк» (4-5 лет)**

Цирковое представленье,

Мы устроим здесь, сейчас.

И сегодня на зарядке будет весело у нас.

1. Вот жонглёры выступают

Весело мячи кидают.

*И.п. о.с. руки на поясе, поочерёдно поднимать вверх правую, левую руку. (5-6 раз)*

2. Вот и фокусник. Ура!

Он покажет чудеса.

*И.п. о.с. руки за спину, руки в стороны с подниманием плеч. И.п. (5-6 раз)*

3. Громко музыка играет,

Силач спину наклоняет.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- наклон туловища в правую сторону, правую руку*

*в сторону, кисть сжать в кулак; 2- И.п. 3-4- то же в левую сторону. (5-6 раз)*

4. Силач мышцы все размял,

Штангу без труда поднял.

*И.п. о.с. руки вверх; 1- наклон туловища вперед, руками коснуться пола; 2- И.п. (5-6 раз)*

5. Выступает грозный лев,

Ему сопутствует успех.

*И.п. стоя на высоких четвереньках; 1- встать на колени; 2-И.п. (5-6 раз)*

6. Долго клоун нас смешил,

С ним попрыгать пригласил.

*Прыжки.*

7. На зарядке в цирк играли.

Ох, устали так устали.

Упражнение на дыхание:

«Устали»

И.п. о.с. Кисти рук ко лбу ВДОХ, руки через стороны вниз ВЫДОХ

( 3-4 раза)