**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)