**Комплекс утренней зарядки 1**

**Чили – «Лето»** (Ходьба, ходьба на носочках, ходьба на пятках, бег, упражнения для плечевого пояса, упражнение на дыхание)

**Примерные упражнения для плечевого пояса во время ходьбы**

**«Ловим солнечных зайчиков»**

И.п. - руки в стороны.

1 – руки вперед, хлопок руками;

2- и.п.;

3 - 4 - руки вверх, хлопок руками;

 (4-6 раз в каждую сторону)

**«Мельница»**

И.п. - руки опущены.

1 - 2 - руки выполняют «мельницу» (вращение рук вперед вокруг друг друга) у живота, у груди, у головы;

3 - 4 - вращаем «мельницу» постепенно вниз (4-6 раз)

**«Светит солнышко» (Муз. Александра Ермолова, сл. В. Орлова)**

|  |  |
| --- | --- |
| День открылся на зареЗолотистым ключиком,Чтоб досталось на ЗемлеКаждому по лучику. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головой вправо, влево. |
| Чтобы пальмы подрослиИ берёзки с ёлками,Чтоб весною соловьиНа ветвях защёлкали. | И.п. - ноги на ширине стопы, руки к плечам.- махи руками вперед и назад (2 подхода по 4 раза) |
| Светит солнышко для всех,Чтоб звенел весёлый смех,Детвора не плакала.Светит солнышко для всех,Чтоб звенел весёлый смех,Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине стопы, руки перед грудью.1, 2- махи согнутыми руками перед грудью3, 4 – махи прямыми руками в стороны |
| Светит солнышко для всех,Чтоб звенел весёлый смех,Детвора не плакала.Светит солнышко для всех, Чтоб звенел весёлый смех, Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе1- Поворот вправо2- И.п.3 – Поворот влево4. И.п. ( 6 раз) |
| День открылся на зареЗолотистым ключиком,Чтоб досталось на ЗемлеКаждому по лучику.Чтоб звенел весёлый смех,Детвора не плакала,Светит солнышко для всех,Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе1 - наклон вправо; рука вверх.2 - и.п.;3 - 4 - то же влево (4 раза в каждую сторону) |
| Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Детвора не плакала.      Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе1- Руки вверх2 - Наклон к правой ноге3 - руки вверх4 - наклон к левой ноге (6 раз) |
| Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Детвора не плакала.      Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены 1 - поднять руки вверх одновременно отставляя правую ногу назад;2 - И.п.;3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой) |
| Проигрыш | И.п. – ноги вместе, руки внизу.1 - присесть - руки вперед2- И.п. |
| Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Детвора не плакала.      Светит солнышко для всех,      Чтоб звенел весёлый смех,      Светит одинаково. | Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой, упражнение на дыхание «Солнышко» (на вдохе руки поднимаем через стороны, на выдохе опускаем) |

**Комплекс утренней зарядки 2**

**Дискотека Авария – наше время (минус)**

(Ходьба, ходьба на носочках, ходьба на пяточках, ходьба с высоким подниманием колена, бег, выполнение упражнений для плечевого пояса, подскоки – все в чередовании с обычной ходьбой)

**Примерные упражнения для плечевого пояса во время ходьбы**

**«Солнечные лучики»**

И.п. - руки опущены.

- руки в стороны, вверх, (на вдохе)

- вперед, вниз. (на выдохе)

**«Мельница»**

И.п. - руки опущены.

1 - 2 - руки выполняют «мельницу» (вращение рук вперед вокруг друг друга) у живота, у груди, у головы;

3 - 4 - вращаем «мельницу» постепенно вниз (4-6 раз)

**«Цветок»**

И.п. - руки к плечам.

- раскрыть руки, поднять вверх (цветок раскрылся);

- и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

**«Утро начинается» (из м/ф "Чучело-мяучело")**

|  |  |
| --- | --- |
| Утро на- чи-на-ет-ся, на-чи-на-ет-сяГород у-лы-ба-ет-ся. у-лы-ба-ет-ся  | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головой вправо, влево. |
| Открываются окошкиРазбегаются дорожкиГромко хлопая в ладошкиЗапели звонко дети: | И.п. - ноги на ширине стопы, руки к плечам.- махи руками вперед и назад (2 подхода по 4 раза) |
| Припев:Раз, два, утро!Три, четыре, пять!Приходи играть!Приходи играть!Вместе с намиПриходи играть! Здравствуй, утро! | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе1 - наклон вправо; рука вверх.2 - и.п.;3 - 4 - то же влево (4 раза в каждую сторону) |
| Город улыбается, улыбаетсяСолнце поднимается, поднимается, |  И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе1 - наклон вперед.2 - и.п.; (6-8 раз) |
| Мы на солнечных качеляхПрокатиться захотели,Прямо в небо полетели-Вперед, навстречу солнцу! | И.п. - ноги на ширине ступни, руки у груди.- выпад правой ногой вправо, плавный вынос рук вправо (качели)- и.п.;3 - 4 то же влево (по 4 раза в каждую сторону) |
| Припев:Раз, два, солнце!Три, четыре, пять!Приходи играть!Приходи играть!Вместе с намиПриходи играть!Здравствуй, солнце! | И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе.Стоя на левой (правой) ноге выполнять махи ногами (2 раза со сменой ног 4-6 махов каждой ногой). |
| Солнце поднимается, поднимается,Детство просыпается, просыпаетсяВсюду радостные лица,Вместе будем веселиться,С целым миром подружитьсяПоможет наша песня. | И.п. – ноги вместе, руки внизу.1 - руки за голову2 - присесть - руки в стороны3- выпрямиться руки за голову4 - и.п. (8 раз) |
| Припев:Раз, два,детство!Три, четыре, пять!Приходи играть!Приходи играть!Вместе с намиПриходи играть!Здравствуй, детство! | Прыжки поочередно на правой и левой ноге. |