**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 заре Золотистым ключиком, Чтоб досталось на Земле Каждому по лучику. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головой вправо, влево. |
| Чтобы пальмы подросли И берёзки с ёлками, Чтоб весною соловьи На 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 грудью  3, 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 поясе  1- Поворот вправо  2- И.п.  3 – Поворот влево  4. И.п. ( 6 раз) |
| День открылся на заре Золотистым ключиком, Чтоб досталось на Земле Каждому по лучику.  Чтоб звенел весёлый смех, Детвора не плакала, Светит солнышко для всех, Светит одинаково. | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 - 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 поясе  1- Руки вверх  2 - Наклон к правой ноге  3 - руки вверх  4 - 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 вперед  2- 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-ся Город у-лы-ба-ет-ся. у-лы-ба-ет-ся | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головой вправо, влево. |
| Открываются окошки Разбегаются дорожки Громко хлопая в ладошки Запели 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 нами Приходи играть!  Здравствуй, утро! | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 - наклон вправо; рука вверх.  2 - и.п.;  3 - 4 - то же влево (4 раза в каждую сторону) |
| Город улыбается, улыбается Солнце поднимается, поднимается, | И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе  1 - наклон вперед.  2 - и.п.; (6-8 раз) |
| Мы на солнечных качелях Прокатиться 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 нами Приходи 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, просыпается  Всюду радостные лица, Вместе будем веселиться, С целым миром подружиться Поможет наша песня. | И.п. – ноги вместе, руки внизу.  1 - руки за голову  2 - присесть - руки в стороны  3- выпрямиться руки за голову  4 - и.п. (8 раз) |
| Припев:  Раз, два,детство! Три, четыре, пять! Приходи играть! Приходи играть! Вместе с нами Приходи играть! Здравствуй, детство! | Прыжки поочередно на правой и левой ноге. |