***Бодрящая гимнастика.***

**Жучки.**

Проводится в постели.

Потянулись жучки.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

Хорошо потянуться, повторить 2-3 раза.

**Проснулись ушки.**

Растирать ушки снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.

10 сек.

**Проснулись лапки.**

И.п. то же.

Поднять вверх ( в потолок) руки  и потрясти ими. Затем поднять ноги  и тоже потрясти. 10 сек. Темп быстрый.

**Жучки греются на солнышке.**

И,п. То же.

Поворот на живот. Поворот на спину. 5 раз.

**Жучки готовятся к прогулке.**

И.п. лежа на спине. Руки за головой.

Поднять правую ногу, согнуть в колене. Опустить.

Поднять левую ногу, согнуть в колене. Опустить.  4 раза

**Жучки веселятся.**

Хлопки руками перед собой. Темп быстрый.

А сейчас Жучки побегают по дорожкам.

Время проведения 5 – 7 минут.

**Консультация для родителей.**

                Как помочь ребенку проснуться

      В хорошем настроении и активно начать день?

      Ежедневные выполнения физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий и вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

                                            Действия усиливаются, если она проводится на открытом воздухе и сопровождается музыкой, а заканчивается умыванием или обтиранием.

                                                              Ежедневно, 10-15 мин до завтрака и босиком отличный заряд бодрости на весь день!

     Виды:

§     -ритмическая - под любимую детскую бодрую песенку.

§  Имитационного характера – кружимся, как снежинки, прыгаем мягко как зайчики, стоим на одной ноге, как цапли.

§  Игрового характера – имеет сюжет, знакомый персонаж.

§  С предметами: гантелями ( не более 200г ), с набивными мячами (500г), палками, скакалками, платочками.

Цапля :

·        Потягивает крылышки. Стоя.

·        Достает лягушку. Наклон вперед.

·        Машет крыльями. Лежа на животе.

·        Стоит на одной ноге. Не качаться.

·        Полетела. Пружинящие полупри-

седания, взмах руками.  Стоя.

·        Бег руки в стороны, взмахи руками.