**«А мы дома не скучаем!»**

**Группа «Клубничка»**

**Комплекс утренней гимнастики (на 2 недели)**

1. Вступительная часть:
2. Ходьба на месте, по периметру комнаты ходьба на носках, на пятках, руки вверх
3. Бег на месте с ускорением на месте, бег по периметру комнаты
4. Ходьба широким шагом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Название упражнения** | **Исходное положение** | **Последовательность выполнения** | **Количество повторений** |
| 1 | «Полочки» | Носки врозь, руки внизу | Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, развести в стороны | 7 раз |
| 2 | «Наклоны вперед» | Ноги на ширине плеч, руки на поясе | Наклон вперед, руки в стороны, вернуться в И.П. | 7 раз |
| 3 | «Наклоны в стороны» | Ноги на ширине плеч, руки на поясе | Наклон вправо-влево, отвести ногу в сторону, вернутся в И.П. | 8 раз |
| 4 | «Хлопки под коленкой» | Сидя, ноги вместе, руки внизу | Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в И.П. | 7 раз |
| 5 | «Повороты» | Сидя «по-турецки», руки на поясе, ноги скрестно | Повернуться вправо-влево, выпрямиться | 8 раз |
| 6 | «Наклоны вперед» | Ноги на ширине плеч, руки на поясе | Наклон вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в И.П. | 7 раз |
| 7 | «Мельница» | Ноги на ширине плеч, руки внизу | Сделать круговые движения руками, поочередно дотрагиваясь до каждой ноги, вернуться в И.П. | 4 раза |
| 8 | «Прыжки» | Носки врозь, руки на поясе | Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге поочередно, в чередовании с ходьбой | 2 раза по 8 прыжков |

1. Заключительная часть
2. Ходьба на месте
3. Упражнение на дыхание

Комплекс бодрящей гимнастики(на 2 недели) (после тихого часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | | **Исходное положение** | **Последовательность выполнения** | | **Количество повторений** | |
| I часть – упражнения в кровати | | | | | | |
|  | | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Потягивание, руки вверх, ноги вытянуть | | 5 раз | |
|  | | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Подтянуть к животу правую, левую ногу поочередно, согнутые в коленях | | 6 раз | |
|  | | Лежа на спине | Поглаживание живота по часовой стрелке | | 6 раз | |
|  | | Лежа, руки вдоль туловища | Вращательные движения ногами «велосипед» | | 5 раз | |
| II часть –дыхательные упражнения | | | | | | |
|  | Основная стойка, руки внизу, вдох, руки на поясе | | | «Мы подуем высоко (вдох), мы подуем низко (выдох), мы подуем далеко, мы подуем низко | | - |
|  | | | | | | |