**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц плечевого пояса и рук**

**Упражнение «Ушки»:**

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
* Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

**Упражнение «Птички»:**

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
* Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

**Упражнение «Поезд едет»:**

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
* Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц туловища**

**Упражнение «Птички поют»:**

* Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз
* Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

**Упражнение «Смотрим в окошко»:**

* Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
* Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево ( будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

**Упражнение «Охи-вздохи»**

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
* Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног**

**Упражнение «мячик»**

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

**Упражнение «с горки на горку»:**

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

**Упражнение «Струнка»:**

* Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
* Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики: общеукрепляющие упражнения**

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

**Дыхательные упражнения**

**«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)**

* Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
* Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

**«Насос» (мышечный тренинг)**

* Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
* Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнения для осанки**

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

**Упражнения для правильного формирования стопы**

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.