

**Комплекс утренней гимнастики
«Мы пришли на космодром».**

I. Взрослый произносит текст стихотворения, ребенок выполняет движения:

Мы пришли на космодром. *Ходьба с кружением (поворотами вокруг себя на 360°)*

Посмотрели мы кругом –

Видим белую ракету

Высотой с огромный дом.

Вышел из нее пилот. *Ходьба на пятках, руки на поясе.*

Посмотрел на звездолет

И сказал: «Привет, ребята!

Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте, *Ходьба на носках, руки вверх.*

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад!»

II. Общеразвивающие упражнения:

1. «Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1,3 – руки через стороны вверх, встать на носки, пальцы рук соединить – вдох;

2,4 – вернуться в и.п. – выдох.

Упражнение повторить 6-8 раз.

2. «Двигатель готов к полету, начинает он работу»

И. п.: то же.

1-4 – круговые вращения рук назад – вверх – вперед – вниз.

Повторить 2 раза, затем еще дважды в обратной последовательности: руки вперед – вверх – назад – вниз.

3. «Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

И. п.: о.с. (= основная стойка = стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу).

1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох;

2-3 – наклон туловища вниз, хлопок за коленями, на выдохе произнести «у-у-у»;

4 – и. п.

Повторить 6-8 раз.

4. «Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

И. п.: о.с., руки вверх, ладони прижать друг к другу.

1,3 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз – выдох;

2,4 – и. п. – вдох.

Повторить 6-8 раз.

5. «Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1,3 – наклон туловища вправо (влево) – выдох;

2,4 – и. п. – вдох.

Повторить 6-8 раз.

6. «В космос точно полетим, если очень захотим»

И. п.: о. с.

1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2,4 – прыжком в и. п.

Выполнить 10-12 прыжков. Походить на месте (15 сек). Повторить серию прыжков в чередовании с ходьбой еще 2 раза.

7. «Дует сильно свежий ветер на Земле – большой планете»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1-2 – встать на носки, руки вверх – вдох;

3-4 – и. п. – выдох.

Повторить 6-8 раз.

III. Ходьба на месте (20 сек).

Помните! Зарядка проводится утром после пробуждения и перед приемом пищи, в хорошо проветренном помещении, в облегченной одежде (трусы, майка), желательно босиком.