

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым. а самое главное — здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с **зарядки!** Всем известно какую пользу приносит **утренняя гимнастика не только взрослому**, но и детскому организму. Здоровье в порядке - спасибо **зарядке!**- не зря так говорят в народе. Заниматься **зарядкой** желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнения, которые вы сегодня будете выполнять, ребёнок может делать с любым членом вашей **семьи**. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

- I. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, бег с подскоками, бег с захлестыванием голени, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.  
Построение в две колонны.

## II. ОРУ в парах.

1. *«Потягивание»*. И. П.: ноги вместе, руки в стороны, соединены ладонями. Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться, вернуться в И. П.  
Повторить 6 раз.
  2. *«Качели»*. И. П.: то же, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.
  3. *«Боксёры»*. И. П.: Ноги врозь — одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Попеременное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.
  4. *«Вертушка»*. И. П.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. Повороты туловища навстречу друг другу с соединением ладоней в парах (*хлопок*). Повторить по 4 поворота в каждую сторону.
  5. *«Гномы – Великаны»*. И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах.  
Повторить по 6 приседаний каждому.
  6. *«Тяни – толкай»*. И. П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах. Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.
  7. *«Весёлый танец»*. И. П.: Стоя боком друг к другу, одноименные руки сцеплены под локти. Прыжки подскоками по кругу друг за другом.  
Продолжительность 30 сек.
  8. Упражнение с восстановлением дыхания.—*«Накачивание шины»*
- Важно помнить-вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох — абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (*как удобно*).

И. п. -голова опущена вниз, руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. 1-слегка кланяемся вниз-руки выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох;2-снова слегка наклониться вниз,-голова опущена-вдох. Выпрямиться - выдох.

—«Обними плечи»

И. п.: стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. 1-руки навстречу друг другу до отказа- вдох. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

Заканчиваем нашу **утреннюю** разминку водными процедурами.  
Здоровье в порядке, спасибо **зарядке!**