

 **Уважаемые родители!**

 **Предлагаю вам, вместе с ребёнком разучить два комплекса утренней гимнастики. Эти упражнения дети 6 – 7 лет выполняют в детском саду по программе «Физическое развитие» в апреле месяце. Каждый комплекс надо выполнять не менее 15 – 20 минут. Один комплекс желательно выполнять 2 недели.**

**Комплекс - 1**

***(Упражнения без предметов)***

**1.** Ходьба на месте (марш) – 10 – 15 сек.

**2.** И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное **положение (6-7 раз).**

**6.** И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

**7.** Дыхательная гимнастика: **«Пловец»**

И.п. -ноги на ширине плеч. Руки вперед — вверх, кисти сжаты, как для «гребка». *Выполнение:* На каждый счет — «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руки вниз; назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон - мощный выдох, руки через стороны вверх — вперед, кисти расслаблены - вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.

**8.** Ходьба на месте.

**9.** Водные процедуры.

**Комплекс - 2**

 ***(Упражнения с гимнастической палкой)***

**1.** Ходьба на месте (марш) – 10 – 15 сек.

**2**. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.

**3.** И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз).

**4.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**6.** И. п. — основная стойка. Палка лежит на полу. Руки на пояс. Прыжки через палку «вперёд – назад» на двух ногах по 10 сек. 6 - 7 раз. Между прыжками марш по 10 сек.

**7. Дыхательная гимнастика : «Цветок распускается»**

 Палку положить на пол. И.п.- основная стойка, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). *Выполнение:* медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны —вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох. Медленно, 4-6 раз.

**8.** Ходьба в обход комнаты с палкой, держать вертикально, как ружье. (10 – 20 сек).

**9**. Водные процедуры.

**Успехов Вам!**

**Будьте здоровы!**