**Комплекс утренней гимнастики для дошкольников**

Ежедневное выполнение упражнений с утра позволит выработать у ребенка привычку к здоровому образу жизни на всю жизнь.

Разминка выполняется всего пару минут. Сначала это просто хождение по кругу, затем — ходьба на носочках и пятках, прыжки, хождение боком и спиной, бег. После этого можно переходить к основному комплексу упражнений.

**Развивающие упражнения для детей 3-5 лет.**

Развивающие упражнения для малышей выполняются на разные группы мышц. В течение 5 минут нужно выполнить по 1 элементу из представленных комплексов.

**Комплекс упражнений для рук и плеч:**

* «Баюшки-баю». Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Наклонять голову то к левому, то к правому плечу, стараясь дотянуться до них ухом.
* «Птенчики». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Вытянуть руки в стороны и делать ими взмахи вверх-вниз с разной амплитудой. Широкий взмах — как большая птичка, маленький взмах — как птенчик.
* «Паровозик». Занять положение как в предыдущем упражнении. Согнуть руки в локтях и вращать ими вперед, имитируя движение поезда.

**Комплекс упражнений для верхней части тела:**

* «Пение птиц». Встать ровно, немного расставить ноги, руки по швам. Наклонить корпус вперед, одновременно отведя прямые руки за спину. Сказать «чик-чирик» и занять изначальную позицию.
* «Выгляни в окно». Сесть на стул, ноги согнуты, ладони на коленях. Наклонить корпус вперед, вытянуть шею и повернуть голову в сторону, как бы выглядывая в окно.
* «Охи-Ахи». Стоя, слегка расставить ноги, руки на талии. Повернуть корпус вправо и, расставив руки, сказать «Ах». Затем занять исходную позицию, повернуться в левую сторону и сказать «Ох».

**Упражнения для ног:**

* «Мячи». Прыжки на месте чередуются с ходьбой.
* «Едем по горам». Встать ровно и идти вперед, сначала немного сгибать ноги, постепенно приседая, затем разгибать. Выглядит это, как будто машина едет с горы на гору.
* «Струна». Встать прямо, ноги вместе, руки на талии. Подняться на носочки и потянуться макушкой к потолку.

**Укрепляющие упражнения для детей 3-5 лет**

Завершают утреннюю гимнастику укрепляющие упражнения, которые направлены на постановку правильного дыхания и ровной осанки.

**Упражнения для правильного дыхания:**

* «Надувной мяч». Встать прямо, одну ладонь положить на живот. Постепенно вдыхать воздух носом, округляя живот, как будто мяч надувается. Затем выдохнуть, сдув живот и произнеся звук «ссс».
* «Змея». Стоя ровно, руки вытянуть вперед, а кисти сложить в кулачки. Наклонить корпус вперед и, делая выдох, произнести звук «шшш». Возвращаясь в исходную позицию, сделать вдох.

**Упражнения для ровной осанки:**

* «Полет птицы». Лечь на живот, расставить руки в стороны и оторвать грудь от пола. Задержаться на пару секунд и занять исходную позицию.
* «Африканцы». Подготовить заранее небольшой пакетик с песком. Встать ровно, расположить его в центре макушки и ходить по кругу, периодически поднимаясь то на носочки, то на пятки. Стараться удержать мешочек без помощи рук.

**Комплекс для профилактики плоскостопия:**

* Сесть на пол, обхватить стопами резиновый мячик и перекладывать его, то влево, то вправо.
* Разложить на полу веревку. Ухватить ее пальцами ног и переложить в другое место.
* Положить на пол длинную палку. Ходить по ней босиком прямо и боком, удерживая равновесие.