**« Вместо гантелей – апельсины»**

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяют организму быстрее включиться в работу. Для неё предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определённой последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста 10- 30 мин. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется темп движений, комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Очень хорошо, если родители будут делать зарядку вместе с ребёнком, Это сделает занятие более эмоциональными и привлекательными для малыша.

***Чтобы заставить лежебоку делать зарядку по утрам, дайте ему пару аппетитных сьедобных «гирек»***

Взвешено и проверено: два апельсина весят примерно полкилограмма, значит каждая «гирька» потянет граммов на двести пятьдесят. Вес вполне достаточный для ребёнка. Начиная упражнения с «фруктовыми снарядами», вы постепенно приучите ребенка к занятиям с настоящими гантелями. А если их нет и возможности купить не предвидится – не беда. Даже небольшой вес в руках во время гимнастики помогает формированию и развитию мышц. Самый большой плюс: два апельсина на блюдце под носиком у лежебоки, как только он откроет глаза, сразу поднимут его на зарядку. Особенно после вашего разрешения съесть

« гантели» после наклонов и приседаний.

***Комплекс № 1***

***Упражнение № 1 « Потянись»***

И.п-. основная стойка, руки внизу.1- руки в стороны; 2 – встать на носки, руки вверх, потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение. ( 6-8 раз)

***Упражнение № 2 « Наклоны»***

И.п- ноги врозь, руки в стороны.1-одновременно поднимаем левую руку к плечу, правая рука  тянется вниз; 2 –исходное положение;

3- одновременно поднимаем правую руку к плечу, левая рука тянется вниз; 4- исходное положение (  6-8 раз)

***Упражнение № 3 « Присядем»***

И.п- ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- 2 присесть , руки   назад; 3-4 – исходное положение ( 6 раз)

***Упражнение № 4 «Ноги в стороны»***

И.п –ноги вместе, руки   внизу. 1- правую ногу в сторону на носок, руки   в строну; 2- исходное положение; 3- левую ногу в сторону на носок, руки в стороны;

4- исходное положение. ( 8 раз)

***Упражнение № 5 « Покажи апельсины»***

И.п.- лёжа на спине, руки   вверху за головой. 1-2 – поднять правую ногу и правую руку; 3-4 исходное положение; 5-6- поднять левую ногу и левую руку; 7-8 исходное положение ( 6 раз)

***Упражнение № 6 « Попрыгаем»***

И.п- основная стойка, руки   согнуты в локтях впереди.; 1-8 прыжки ноги врозь- ноги вместе ( 2 раза в чередовании с ходьбой ) ( 8 раз)

***Комплекс №2***

***Упражнение № 1 « « Потяни спинку»***

И.п. - ноги на ширине плеч, руки   внизу. 1-наклон вниз, руки   назад, голову держать прямо; 3-4 – исходное положение ( 6 раз)

***Упражнение № 2 « Силачи»***

 И.п. - ноги на ширине плеч, руки к в стороны.1- руки   к плечам; 2- исходное положение. ( 8 раз)

***Упражнение  № 3 « Спиралька»***

И.п.- сидя, ноги скрестно, руки   на коленях,1- поворот туловища вправо, апельсины положить на пол справа от себя; 2- исходное положение; 3- поворот туловища влево, апельсины положить на пол слева от себя; 4- исходное положение( 8 раз)

***Упражнение № 4 « Прогнись»***

И.п.- лёжа на животе, руки   впереди. 1-3 приподнять верхнюю часть туловища, руки   вперёд-вверх; 4- исходное положение

 ( 4 раза)

***Упражнение № 5 « Присядем»***

И.п.- основная стойка. 1- присесть, руки вперёд;

2 – исходное положение.( 8 раз)

***Упражнение № 6 « Прыжки»***

И.п. - основная стойка, апельсин на полу. Прыжки на двух ногах вокруг апельсина 2 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

***Комплекс № 3***

***Упражнение «№1  « Потянись»***

И.п.- руки   внизу.1- руки к плечам; 2- руки вверх, подняться на носки;  3- руки к плечам; 4- исходное положение. ( 8 раз)

***Упражнение № 2 « Коснись носочка»***

И.п.- стоя, ноги врозь, руки  вверху; 1- наклон вперёд, коснуться апельсинами носка правой ноги, 2- левой ноги ; 3- исходное положение ( 8 раз)

***Упражнение №3 « Повернись»***

И.п. - стоя,  ноги врозь,  руки  к плечам. 1- поворот  вправо,  руки в стороны; 2- исходное положение; 3-  поворот влево, руки в стороны; 4- исходное положение   (8 раз)

***Упражнение № 4 « Держим равновесие»***

И.п.- основная стойка, руки   вверху.1- поднять согнутую в колене ногу, руки опустить вниз; 2-3 держать равновесие. 4 – исходное положение  (3 раза одной ногой, затем другой)

***Упражнение №5 « Наклонись»***

И.п.- стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1- наклон в правую сторону, левую руку вверх; 2- исходное положение; 3- наклон в левую сторону, правую руку вверх; 4 – исходное положение. ( 8 раз)

***Упражнение № 6 « Попрыгаем»***

И.п.- основная стойка. 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- исходное положение ( 8 прыжков по 3 раза)

В конце каждого комплекса предлагаем вам выполнить игру – массаж:

Зарядка всем полезна *провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 6 раз)*

Зарядка всем нужна *( указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носам вверх, вниз ( 6 раз)*

От лени и болезней спасает нас она  *( бег на месте 10 секунд)*

Желаем успеха!

**Подготовила: Е.В.Осокина,**

**инструктор по физической культуре**

**высшей категории**

*по материалам* Т.Е Харченко «Утренняя гимнастика», 2008г.