**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**II. Упражнения с кубиками.**

**1.** **«Кубики вверх».**

И. П.: стойка ноги врозь, кубики в руках внизу . 1–2 – руки ч/стороны вверх, 3–4 – опустить руки через стороны.

**2.«Наклоны вперёд»**.

 И. П.: стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, взять кубики; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

**3. «Постучи  кубиками».**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – руки назад, постучать; 2 – руки вперёд, постучать; 3 – руки вверх, постучать;  4 – опустить руки в и.п.

**4. «Повороты»**.

 И. П.: стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки внизу; 3 – поворот влево, поставить  кубик левой рукой, 4- вернуться в и.п..

1- взять кубик справа, 2 – И.П.; 3 – взять кубик слева, 4 - И.П.

**5. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, кубики в внизу.  1 – присесть, кубики вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

**6. «Прыжки»**

И. П.: основная стойка перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. Повтор.

7.**Упражнение на дыхание.**  **«Губы «трубкой».**

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух через рот, заполнив им все   лёгкие до отказа.

2. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и  выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

**II. Упражнения с малым мячом**

**1. «Переложи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 - и. п., то же в другую сторону.

**2. «Покажи мяч»**.

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке.

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и. п.

**3. «Наклоны с мячом».**

И. П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку, 2- и. п., то же влево.

**4. «Пружинящие наклоны»**

И. П.: ноги широко врозь, мячик в обеих руках внизу.

1- наклон к левой ноге, 2- наклон в середину, 3 – наклон к правой ноге. 4- и. п.

**5. «Переложи мячик».**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, достать мячиком носки ног, 2- переложить мяч перед собой в левую руку, вытянув руки вперёд; 3- поворот влево, достать мячиком носки ног, 4- переложить мяч перед собой в правую руку, вытянув руки вперёд.

**6. «Прыжки»**.

 И. П.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке.  Прыжки ноги вместе, ноги врозь, перекладывая мяч над головой в другую руку.

7.**Упражнение на дыхание.**  **«Ветер» (очистительное полное дыхание).**

И.п.: сидя, стоя, лёжа.

1. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Надуть щёки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.   Повторить 3-4 раза.

Упражнение великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.





