**Двигательная активность «Домашние животные»**

**Комплекс утренней зарядки для детей старшего и подготовительного возраста Домашние животные.**

• Ходьба на месте

• Ходьба на носках

• Ходьба, высоко поднимая колени

• Бег на месте

• Переход на шаг и восстановить дыхание

Основная часть

Упражнение *«Ласковая киска»*

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2 – руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3-4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение *«Верная собака»*

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1- свести локти перед грудью.

2- вернуться в исходную позицию.

3- отвести локти максимально назад.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Упражнение *«Ленивый поросенок»*

И. п. – лежа на спине, руки на полу над головой.

1- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2- вернуться в исходную позицию.

3-4- повернуться на левый бок, руки скрестить на груди.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение *«Игривая лошадка»*

И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2- вернуться в исходное положение.

3-4- поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение *«Веселый козленок»*

И. п. - стоя, ноги вместе. Руки на плечах.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Повторить 4 раза.

Дыхательное упражнение *«Ах!»*

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, нужно произнести *«а-а-а-х»*. вдох – 1,2 счета. Выдох – на 1,2,3,4 счета. Повторить 5 раз.

 **Музыка для зарядки** [**https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6**](https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6)