**Утренняя гимнастика для детей младшего дошкольного возраста в домашних условиях**

**Комплекс: общеразвивающие упражнения на стульях**

1. И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

1 – Поднять руки в стороны.  
2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 5 – 6 раз. Темп: быстрый.

2. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом (будет смена положения ног)

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.  
2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

Дозировка: 5 – 6 раз. Темп: быстрый.

3. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – Наклониться вправо.  
2 – Вернуться в исходное положение.  
3 – Наклониться влево.  
4 – Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 раз. Темп: средний.

4. И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
2 – Вернуться в И.П. (выдох)  
3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
4 – Вернуться в И.П. (выдох)  
5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)  
6 – Вернуться в И.П. (выдох)  
7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
8 – Вернуться в И.П. (выдох)  
9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
10 – Вернуться в И.П. (выдох)

Темп: средний.

5. И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

1 – Присесть.  
2 – Встать, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4 – 5 раз. Темп: средний.

6. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.  
2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.  
3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.  
4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 раз. Темп: средний.

7. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков.