**Комплекс упражнений утренней зарядки для детей**

**Ходьба на месте**. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

**Наклоны вперед**. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.

2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

**Ноги разводятся в стороны**. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам.

1. на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

**Касание пола**. Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища.

 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола

 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

**Касание ног.** Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.

2) возвращение в исходное положение.

