

## Комплекс утренней гимнастики «Разные профессии»

Бывает много профессий на свете,  
И на зарядке давайте покажем их дети.

**1.** Строитель ложит кирпичи,  
И вырастают этажи.

*И. п. о. с. руки на поясе; поочерёдно поднимать руки вверх, встать на носочки; и. п. (6-7 раз)*

**2.** Повар варит суп, компот,  
Жарит вкусный пирожок.

*И. п. то же; наклонить туловища вперёд, поочерёдно руки вперёд, ладони положить друг на друга, выполнить ими круговые движения; и. п. (6-7 раз)*

**3.** Учитель в школе много знаний нам даёт,  
Чтоб каждый умным быть бы мог.

*И. п. то же; повороты туловища вправо, влево, с отведением рук в стороны; и. п. (6-7 раз)*

**4.** Водитель с рейса груз везёт,  
И в магазин продукты раздаёт.

*И. п. о. с. руки перед грудью; полный присед; и. п. (6-7 раз)*

**5.** А дворник чисто подметёт дворы,  
Чтоб любовались ими мы.

*И. п. о. с. руки вдоль туловища; шаг в левую сторону руки в левую сторону, и. п. то же в правую сторону. (6-7 раз)*

**6.** А вы пока ещё малы,  
И много, много знать должны.

*И. п. о. с. руки на поясе, прыжки на левой и правой ногах по 10 раз.*

**7.** Упражнение на дыхание «Вырасту большой».

*И. п. встать прямо ноги вместе, поднять руки вверх подняться на носки—вдох. Опустить прямые руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню—выдох.*

*Выдыхая произнести «Ух!»*