

**Утренняя гимнастика.**  
**Комплекс № 1 (с ленточками).**

1. Ходьба в колонне по одному с ленточками в руках.
2. Ходьба врассыпную на носках.
3. Бег врассыпную.
4. Ходьба и построение в круг.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Качание рук вперёд – назад, после нескольких движений вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, коснуться руками пола, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
7. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вниз, ленточками коснуться пола, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
8. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Свободно подвигать руками и ногами, поднятыми вверх, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
9. Ходьба

**Утренняя гимнастика.**  
**Комплекс № 2.**

1. Ходьба по кругу. Бег в обратную сторону.
2. Ходьба и построение в 3 колонны.
3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опуская их вниз-назад, соединить кисти рук за спиной, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться в правую сторону, скользя руками вдоль туловища, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд – вниз, постараться достать руками пол, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руками опираться о пол. Приподнять повыше обе согнутые в коленях ноги, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
7. Подпрыгивание на месте и бег.
8. Ходьба

### Малоподвижная игра

#### «Вершки-корешки».

Цель: формировать умение ловить мяч, воспитывать умение слушать

Ход игры: Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (*водящий*) с большим мячом в руках (*игру может вести кто-нибудь из детей*). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий. Баклажаны. 1-й ребенок. Вершки. Водящий. Редька. 2-й ребенок. Корешки. Водящий. Капуста. 3-й ребенок. Вершки. Водящий. **Картофель.** 4-й ребенок. Корешки. Водящий. Клубника. 5-й ребенок. Вершки. Водящий. Чеснок. 6-й ребенок. Корешки. Водящий. Огурцы. 7-й ребенок. Вершки. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись

### Малоподвижная игра

#### «Великаны и гномы».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу

Ход игры: Водящий (*чаще всего взрослый*) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.