

Утренняя гимнастика.

Комплекс №1.

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «**Аист ходит по болоту**». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба с высоким подниманием то правой, то левой ноги, согнутой в колене.
2. «**Любопытная кукла**». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
3. «**Насос**». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклон туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. «**Колесо**». И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперед – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.
5. «**Вертушка**». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: повороты вправо и влево, сопровождаемые произвольным размахиванием руками. Повторить 4-6 раз.
6. «**Кенгурёнок**». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков с продвижением вперед. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

Утренняя гимнастика.

Комплекс № 2 (с кубиками).

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги шире плеч, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: наклониться вниз, коснуться кубиками правой стопы, вернуться в И. п. Прodelать то же самое, коснувшись кубиками левой стопы. Повторить 3-4 раза к каждой стопе.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Выполнение: присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину, снова присесть, взять кубики, вернуться в И. п. Повторить 4 раза.
4. И. п. – стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Выполнение: повернуться вправо, положить кубики, выпрямиться, руки на пояс, снова повернуться вправо, взять кубики, вернуться в И. п. то же самое проделать влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. Выполнение: отвести руки с кубиками назад, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. – стоя, руки на поясе, кубики на полу. Выполнение: прыжки вокруг кубиков на двух ногах в одну и в другую сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону, чередуя с ходьбой.

Малоподвижная игра
"Давайте вместе с нами"

Дети стоят врассыпную. Родитель вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения.

Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны.) Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте, руки на пояс) Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши.) Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны.)

Малоподвижная игра
"Жили-были зайчики"

Дети стоят в кругу или врассыпную. Родитель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи ушки.) На лесной опушке, (Разводят руками.) Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома.) В маленькой избушке, мыли свои ушки, (Трут ушки.) Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук.) Нарядились зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево.) Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки.)