**Утренняя гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Комплекс № 1******«Теремок»***Стоит в поле теремок, Он не низок, не высок.Приглашаются все звери, Чтоб отметить новоселье.Воспитатель предлагает отправиться вместе со зверюшками на новоселье в теремок.**Обычная ходьба. (20 сек.)**Вот лиса вышагивает важно. **Ходьба на носках. (10 сек.)**Медведь косолапый идет, переваливается.**Ходьба на наружной стороне стопы. (10 сек.)**Мышка топает по тропинке. **Ходьба мелким шагом. (15 сек.)**Серый волк скачет широкими шагами. **Ходьба широким шагом. (15 сек.)**Спешат звери, торопятся в теремок. **Бег в умеренном темпе. (15 сек.)**Зайка скачет на новоселье.**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (10 сек.)**Идут зверюшки, торопятся. **Ходьба обычная. (10 сек.)**Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку.**Прыжки из обруча в обруч**. (3 обруча)Бегут звери, боятся опоздать. **Бег в умеренном темпе. (20 сек.)**Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно.**Спокойная ходьба. (15 сек.)**Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (3 раза) | ***Комплекс № 2******«Теремок-2»*** **Обычная ходьба. (30 сек.)**Вот лиса вышагивает важно. **Ходьба на носках. (15 сек.)**Медведь косолапый идет, переваливается.**Ходьба на наружной стороне стопы. (15 сек.)**Мышка топает по тропинке. **Ходьба мелким шагом. (20 сек.)**Серый волк скачет широкими шагами. **Ходьба широким шагом. (20 сек.)**Спешат звери, торопятся в теремок. **Бег в умеренном темпе. (20 сек.)**Зайка скачет на новоселье.**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (15 сек.)**Идут зверюшки, торопятся. **Ходьба обычная. (15 сек.)**Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку.**Прыжки из обруча в обруч**. (5 обручей)Бегут звери, боятся опоздать. **Бег в умеренном темпе. (25 сек.)**Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно.**Спокойная ходьба. (20 сек.)**Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (5 раз)**П.И. «Пузырь»** |