**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»** |