

## Утренняя гимнастика

### Комплекс 1

#### «Бабочки»

Ходьба по кругу (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.).

*Упражнение «Бабочки машут крыльями».* И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – поднять руки через стороны. 2 -3 – помахать руками. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Упражнение «Бабочки засыпают».* И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – присесть, руками закрыть глаза, 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп медленный.

*Упражнение «Бабочки отдыхают».* И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

*Упражнение «Бабочки дышат».* И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

*Упражнение «Радуются бабочки».* И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Ходьба (20 сек.). Бег враспынную (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.).





## Утренняя гимнастика

### Комплекс 2

#### «Поход в лес»

Ходьба (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба (10 сек.).

«Высокие деревья». И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

«Деревья качают ветвями». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

«Солнышко над полянкой». И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

«Мишки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

«Зайчики радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.).

