**Комплекс утренней гимнастики "Весна пришла"**

1. **Вводная часть.** Наступила весна, но на улице пасмурно. Наверное, солнышко еще не знает, что весна пришла. Нужно отправиться  в гости к солнышку и рассказать ему, что весна пришла. Согласны?

 Спинку ровную держу, за осанкою слежу

 В гости к солнышку шагаем, вместе с ним весну встречаем. Раз-два, раз-два, выше ноги, детвора! ***Ходьба обычная.***  А весной сосульки на крыше висят и на всех глядят. ***Ходьба на носочках,*** руки наверху, ладоши соединены. А теперь ребятки, поиграй руками в прятки. ***Ходьба на пятках***, руки за спиной.  Чтобы к солнышку  дойти, по облакам скорей скачи. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Чтоб к   солнышку скорей добраться, надо дружно *пробежаться.****Бег обычный.***

К   мы прибежали и красиво зашагали.***Тройками шагом марш!***(перестроение в три колонны.)

Солнышко , наверное, не знает, что пришла весна. Надо его разбудить.

1. **Основная  часть.**
2. **«Разбудим солнышко»**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

В: 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, 2- вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Солнышко выглядывает в окошко посмотреть, кто его разбудил.

1. **«Солнышко выглянет в окошко»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замок наверху.

В: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Обрадовалось солнышко ребятам и бегом умываться.

1. **«Солнышко умывается»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В: 1- наклон вперед-вниз, 2- и.п.

Обрадовалось солнышко ребятам и давай делать зарядку .

1. **Зарядка для лучиков»**

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

В:1- присесть, руки в стороны (короткие лучики), 2- и.п., 3- руки вверх, встать на носочки (длинные лучики), 4- и.п. Повторить 6 раз.

Солнышко так старалось делать хорошо зарядку, что даже сосульки начали таять и образовались лужи. Стало солнышко прыгать так ловко, что ни один лучик не замочился.

1. **«Прыжки через лужу»**

И.п.:  ноги вместе, руки на поясе.

В:1-8 -  прыжки вправо влево на двух ногах, 9-16 – ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Устало солнышко, захотелось ему немного отдохнуть, потянуть свои лучики в стороны. Давайте мы вместе с солнышком сделаем вдох…выдох

1. **Упражнение на дыхание «Солнышко,  потянись!»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

В: 1-2 – вдох, руки в стороны, 3-4 – выдох, руки опустили. Повторить 3 раза.

1. **Заключительная часть**.

***Вот и кончилась зарядка, поиграли мы с утра,***

***А теперь на завтрак  дружно отправляться нам пора!***

(Спокойная ходьба в колонне друг за другом)