**Комплекс утренней гимнастики. №2**

**Цель:** упражнять в ходьбе, беге, закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.

*Сюрпризный момент игрушка. (Заяц)*

Ребята представляете, у нас в группе есть заяц, который не умеет делать зарядку. Давайте его научим?

* **Ходьба по кругу**

Ходит солнышко по кругу.

Спит в лесу лосиха.

Мы идём с тобой по лугу

Тихо, тихо, тихо.

* **Бег по кругу**

Побежим мы по опушке,

Мы найдём тропинку.

Вон сорока на верхушке

Клювом чистит спинку.

Вон на камне придорожном,

Словно вросшем в землю, —

Осторожно, осторожно!

Ящерица дремлет.

* **Ходьба по кругу**

Ходит солнышко по кругу.

Спит в лесу лосиха.

Мы идём с тобой по лугу

Тихо, тихо, тихо.

* **Ходьба по кругу на носочках руки подняты вверх.**

Идем медленно тянемся

к солнышку.

 Солнышко высоко, высоко.

* **Ходьба по кругу на пяточках руки на поясе.**

А теперь идём на пяточках,

руки на поясе.

* **Построение в рассыпную.**
* **Ноги на ширине плеч, наклоны вперёд-назад**

Раз сюда, два сюда

Повернись вокруг себя.

Раз сюда, два сюда

Повернись вокруг себя.

* **Ноги на ширине плеч, наклоны влево-вправо.**

А теперь как часики

бом, бом, бом, бом.

* **Приседания.**

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали.

* **Шаг на месте**

А теперь на месте шагаем все вместе.

Раз, два, три, четыре.

* **Прыжки на месте.**

Теперь мы будем как мячики прыгать.

* **Закатали рукава.**

Ребята мы с вами большие молодцы.

Мы хорошо позанимались.

А теперь нам нужно идти завтракать,

только сначала что нужно сделать?

 Помыть руки