Утренняя гимнастика «Солнечный зайчик» (4-5 лет)

Зайчик солнечный сказал: «Без зарядки я устал»…

Будем зайчика ловить, упражнениям учить.

1. Зайчик прыг на потолок,

Мы его руками хлоп.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- поднять руки через стороны вверх, голову вверх,*

*хлопнуть в ладоши; 2-И.п. (5-6 раз)*

1. Зайчик наш на стены шмыг,

Мы его поймаем в миг.

*И.п. о.с. руки на поясе; 1- поворот туловища в правую сторону, хлопнуть в ладоши;*

*2-И. п.; 3-4- тоже в левую сторону;(5-6 раз)*

1. На скамейке он сидит,

На всех внимательно глядит.

Нужно спинку наклонить,

Чтоб зайчишку изловить.

*И.п. то же; 1-наклонить туловище вперёд, хлопнуть в ладоши; 2-И.п. (5-6 раз)*

1. *На полу он дразнит нас,*

Его поймаем мы сейчас.

*И.п. то же; 1-полный присед, ладони положить на пол; 2- И.п. (5-6 раз)*

1. Зайка мы тебя поймаем,

Выше ножки поднимаем.

*И.п. то же; 1-правую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в ладоши над*

*головой; 2-И.п. 3- левую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в*

*ладоши над головой; 4-И.п. (5-6 раз*)

1. Как мы здорово играли,

Теперь прыгать вместе стали.

*И.п. то же; прыжки, хлопать в ладоши над головой.*

1. Упражнение на дыхание:

«Кораблик».

Мы кораблик смастерили,

Его в речку опустили.

Мы подуем на него*,*

Что бы плыл он далеко.

Зайчик хочешь покататься,

И на мир полюбоваться.

*И.п. о.с. вдохнуть носиком воздух, выдохнуть через рот, губы трубочкой.*

(2-3 раза)