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)