Утренняя гимнастика. «Кошка Мурка» (4-5 лет)

Мурку очень я люблю,

Молочком её пою.

Вместе с муркой я играю,

Упражненья выполняю.

1. На носочки мурка встань,

Лапкой лучика достань.

*И.п. ноги на ширине ступни, руки опущены; 1-поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз; 2-И.п. (5-6 раз)*

1. Мурка, мурка не ленись,

Вправо, влево повернись.

*И.п. ноги скрестно, руки на поясе; 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2-И.п.*

*2-И.п. 3-поворот туловища влево, посмотреть назад; 4-И.п.(5-6 раз)*

1. Вместе с муркой мы шагаем,

Лапки, ножки поднимаем.

*И.п. сидя, руки упор сбоку; поднимать и опускать ноги «шагаем» (5-6 раз)*

1. С муркой в прятки мы играем,

Веселее приседаем.

*И.п. о.с. руки на поясе; 1-присесть, руки на колене; 2-И.п. (5-6 раз)*

1. Мурка брёвнышком ложись,

Вправо, влево повернись.

*И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-перекатиться вправо; 2-И.п.*

*3-перекатиться влево; 4-И.п. (4раза)*

1. Мурка любит в мяч играть,

Прыгать, брёвнышком скакать.

*И.п. о.с. руки опущены; 2-3 пружинки; 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов*;

7. Упражнение на дыхание:

Проходила весна по опушки,

Весёлым солнечным днём.

Разложила нам в руки веснушки,

Всем вокруг их подарим, возьмем.

*И.п. о.с. правую ладонь к губам; вдохнуть носом воздух; сомкнуть губы в трубочку*

*подуть на ладонь.*