**Комплекс утренней гимнастики**

 **«Гуси-гуси»**

Воспитатель. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

Жили у бабуси два весёлых гуся.

 **Упражнение «Гуси гогочут».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину».

Вот кричит бабуся: «Ой,пропали гуси»

**Упражнение «Спрятались гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Выходили гуси,кланялись бабусе.

**Упражнение «Гуси шипят».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

**Упражнение «Радуются гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

**Упражнение «Гуси устали».**

Исходная позиция: стоя, ноги нa ширине плеч. Вдохнуть и потянуться.

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.