**1ая младшая группа**

**Комплекс утренней гимнастики.**

**1.** Ходьба за воспитателем, чередуемая с бегом (20-30сек.). В руках у детей маленькие обручи (диаметром 25см).

**2.** И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках впереди. Поднять руки, посмотреть вверх, опустить (3-4раза).

**3.** И.п.: стоя, обруч на полу. Зайти в обруч и присесть («Птички сидят в гнездышках»), выпрямиться, выйти из обруча, поднять руки в стороны и опустить («Птички машут крылышками») (3-4раза).

**4.** И.п.: упор сидя сзади, ноги врозь, обруч между ног на полу. Приподнять, соединить ноги, опустить на пол («Спрятали обруч»). Приподнять, развести ноги врозь, опустить их на пол («Показали обруч») (5-6раз).

**5.** Бег врассыпную по всему помещению с обручами в руках («Едут автомобили») (30-40сек.).

**6.** Спокойная ходьба друг за другом с замедлением темпа (1-2мин.).