**КОМПЛЕКС ИГРОВОЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

***Вводная часть***

Ходьба друг за другом, легкий бег 1 мин., ходьба по кругу.

***Основная часть***

**Игровые упражнения**

**1. «Лошадка»** И. п.: ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки на поясе;

1 – поднять одну согнутую в колене ногу;

2 – опустить ногу;

3 – вернуться в и.п.;

4–5 – повторить движение другой ногой.

**2. «Самолет»** И. п.: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в стороны;

1 – наклоняться в одну, не опуская рук;

2 – затем в другую сторону;

3 – вернуться в и.п.

**3. «Кошечка»** И. п.: ребенок стоит на четвереньках;

1 – выгнуть спину и опустить голову - «кошечка сердится»;

2 – прогнуть спину, голову поднять - «кошечка ласкается».

**4. «Аист»** И.п.: ребенок стоит прямо, руки внизу, ноги вместе;

1 – поднять согнутую в колене ногу, обхвати ее руками, и коснуться лбом колена;

2 – вернуться в и.п.;

3 – повторить другой ногой.

**5. «Лыжник»**

Ходьба широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперед, подражая движениям лыжника.

**6. «Лошадка»**

Ребенок вприпрыжку бегает, изображая лошадку.

**7.«Журавль на болоте»**

Ребенок ходит, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

***Заключительная часть***

**8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

Ребенок поднимает руки в стороны-вверх (вдох) и, опуская вниз, произносит на выдохе «Ку-ка-ре-ку».