**Комплекс №11**

**«Ежики»**

*(комплекс игровой гимнастики после дневного сна с использованием массажного мяча).*

Воспитатель:

Малыши проснулись,

Сладко потянулись,

С боку на бок повернулись

И, откинув одеяла,

На зарядку дружно встали!

*Выходят из спальни в групповую комнату под музыкальное сопровождение…*

Воспитатель: - Ребята, давайте с вами поиграем в очень веселую игру!

**Игровое упражнение «Веселые мячики».**

По углам групповой комнаты лежат разноцветные обручи. Воспитатель выбрасывает из корзины разноцветные мячики и предлагает детям собрать их по цветам в обручи. Можно начать с двух цветов, добавляя и изменяя цвета по необходимости. Можно использовать мячи разных размеров, шарики и массажные мячи.

Воспитатель: Ребята, послушайте-ка стихотворение.

У ежихи пять ежат,

Как клубки они лежат.

Те клубки не трогать лучше,

Потому чтоеж колючий!

- Посмотрите, у меня есть мячики, которые очень похожи на ежика. Давайте поиграем немного с ежиками!

«Колючий еж» - и.п., стоя ноги на ширине плеч. Катать мяч между ладонями. Выполнять 10 сек.

 «Ежик бегает по тропинке» - и.п., сидя ноги вместе, колени не сгибать. Катать мячик по ногам двумя руками вперед-назад.

 «Поиграем с ежиком» - положить мяч на пол и выполнять вокруг него прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнять 2 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание «Ежик сердится».

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф». Повторить 3 раза.