**Комплекс упражнений утренней гимнастики «На речке».**

*Вводная часть*: воспитатель приглашает детей на прогулку к речке.

Ходьба в колонне обычным шагом, чередующимся с ходьбой на носочках, на пяточках. Медленный бег с переходом на шаг.

*Основная часть*:

1. ***«Хорошее настроение».***

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы попеременно вправо - влево.

Повторить 6-8 раз.

2. ***«Разминка».***

И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Рывки попеременно согнутыми и прямыми руками.

Повторить 6-8 раз.

3. ***«Осмотрись по сторонам».***

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо и влево. Повторить 6-8 раз.

4. ***«Идем по берегу, по воде».***

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопок руками под ногой. Выполнять упражнение, чередуя ноги.

Повторить 6-8 раз.

5. ***«Измерь глубину».***

И. п. - Ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками коснуться пола. Повторить 6-8 раз.

6. ***«Камушки».***

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на корточки, обхватив руками колени. Повторить 6-8 раз.

7. ***«Пескарь».***

И. п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. По 10 прыжков в два захода.

Заключительная часть: упражнение на восстановление дыхания, ходьба колонне.