**Комплекс утренней гимнастики №1 «Прилетели птицы»**

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег, подскоком. Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений «Прилетели птицы»

1. «Проба крыла». Исходное положение — основная стойка, руки, вдоль туловища. Размахивать руками вверх-вниз, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Хлопки крыльями впереди». Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить «Хлоп!» Упражнение повторить 8 раз.

3. «Хлопки крыльями». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение. 3 — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 6 раз.

4. «Размах крыльев». Исходное положение- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 — скрестить прямые руки перед собой, сказать. 3-4 — развести руки в стороны. Повторить упражнение 6 раз.

5. «Чистим ножки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 — наклониться вперед, отвести руки назад. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Разминаем ножки». Исходное положение- основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сели». 3-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Хлопки крыльями под ногой». Исходное положение — лежа на спине. 1 — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение; 3, 4 — так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки» Исходное положение – ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, ходьба на месте, вновь 8 прыжков. Повторить 2 раза

III Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба.

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – наклон вперед — вниз, хлопнуть за правой ногой, 2 – исходное положение 3,4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

**Зарядка**

На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!

\*\*\*

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так (круговые движения головой)

Головой своей крутили

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали

А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверху)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали