

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «В гости к ежику»

Загадка:

На спине иголки

Длинные и колкие.

А свернется в клубок –

Нет ни головы, ни ног. (Еж)

Ходьба в колонне по одному (10 секунд) – идем по лесу.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 секунд) – идем по болоту.

Бег в колонне по кругу (15 секунд) – убегаем от лисы.

Ходьба (10 секунд) – подходим к домику ежика.

Основная часть.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

Ежик: Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

### **Упражнение «Ежик потягивается»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

### **Упражнение «Ежик приветствует ребят»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснение.

### **Упражнение «Ежик греется на солнышке»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища – греется животик.

Поворот на живот – греется спинка.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

### **Упражнение «Всем весело»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза.

Указание: «Прыгаем легко».