

## Комплекс утренней гимнастики

### **«ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕРЯТА»**

**(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)**

#### **Вводная часть**

Ходьба за взрослым, ходьба «змейкой» за взрослым, бег «змейкой» за взрослым, ходьба врассыпную.

#### **Основная часть.**

Загадка: Зверь мохнатый, косолапый, он сосет в берлоге лапу (Медведь)

#### **Упражнение «Неуклюжий медвежонок».**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в и.п. (3 раза). Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Загадка:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка.

Хвост пушистый-

Краса. А зовут ее...(Лиса)

#### **Упражнение «Лисичка ищет зайчат».**

И.п.- лежа на животе, подбородок на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в и.п. высоко поднять голову (повторить 4 раза). Темп умеренный.

Показ взрослого.

Загадка: Мохнатенькая, усатенькая, сядет-песенку поет, молочко из блюдца пьет (Кошка).

#### **Упражнение «Кошечка отдыхает».**

И.п. – лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит.

Вернуться в и.п. (повторить 5 раза). Темп умеренный.

Загадка: Зимой серенький, летом беленький. Никого не обижает. Всех сам боится (Зайчик).

#### **Упражнение «Ловкий зайчик».**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на лавке посиди, посиди.

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой (повторить 3 раза).

Прыжки-ноги вместе, ноги врозь.

Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное (повторить 2 раза).

#### **Заключительная часть**

Ходьба с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки.

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».  
Указание: «Выдох длиннее вдоха».