**Примерные комплексы утренней гимнастики**

**Комплекс 1. «Гуси»**

Ходьба и бег врассыпную за взрослым.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, помахивая ими вверх-вниз («Гуси летят»). Повторить 4—5 раз.
2. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед прогнувшись, произнести: «Ш-ш-ш» («Гуси шипят»). Повторить 4—5 раз.
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Присесть, опустить руки, вернуться в исходное положение («Гуси спрятались»). Повторить 4—5 раз.
4. И. п.: стоя, руки произвольно или на поясе. Подскоки на двух ногах на месте (6 прыжков). Повторить 2 раза. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

**Комплекс 2. «Птички»**

1. Ходьба стайкой за воспитателем со сменой направления.
2. Легкий бег врассыпную «Птички летят».
3. Построение с помощью воспитателя в круг.
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

Поднять руки в стороны, опустить, сказать: «Чик-чирик», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклониться вперед - вниз и постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю - клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.
2. И. п.: стоя, руки опущены. Прыгать легко на двух ногах 5—6 раз.Повторить 2 раза.
3. Ходьба стайкой за воспитателем.

**Комплекс 3. «Дети спрятались»**

1. Ходьба и бег за воспитателем.
2. Построение в круг с помощью воспитателя.
3. И. п.: стоя, руки за спиной. «Показали руки» (вытянули вперед), «Спрятали руки» (вернулись в исходное положение).
4. И. п.: стоя, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене вперед-вверх, обхватить руками, прижать к себе (спрятали ногу). Повторить 3—4 раза для каждой ноги.
5. И. п.: стоя, руки на поясе. Присесть, руками обхватить колени, наклонить голову («дети спрятались»). Вернуться в исходное положение и сказать: «Вот я». Повторить 4—5 раз.
6. Прыжки на месте (6—8 раз). Повторить 2 раза.
7. Медленная ходьба за воспитателем.

**Комплекс 4. «Часики»**

1. Ходьба стайкой за воспитателем. На сигнал взрослого перейти  
   на бег, закончить ходьбой.
2. Построение в круг.
3. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Мах руками вперед со словами: «Тик», мах руками назад: «Так». («Часики идут»). Повторить 4—5 раз.
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Наклониться вперед со словом «бом», вернуться в исходное положение («Часы бьют»). Повторить 4—5 раз.
5. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени («Пружина лопнула»). Повторить 4—5 раз.
6. И. п.: стоя, руки на поясе. Бег на месте (или 5—8 прыжков). По­вторить 2 раза.
7. Спокойная ходьба.

**Комплекс 5. «Мотоцикл»**

1. Ходьба в колонне по одному за взрослым. Бег врассыпную.
2. Построение в круг.
3. И. п.: стоя, руки согнуты в локтях, перед грудью. Круговые движения рук перед грудью («Заводим мотор»). Дети произносят: «Р-р-р». Вернуться в исходное положение.
4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами, согнутыми в коленях («Мотоцикл поехал»), вернуться в исход­ное положение. Повторить 3—4 раза.
5. И. п.: то же. Повернуться на живот («Мотоцикл делает пово­рот»), вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.
6. Ходьба за воспитателем.

**Комплекс 6. «Шар»**

1. Ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному.
2. Построение в круг.
3. И. п.: стоя, ноги вместе, руки внизу. Поднять руки вверх, потя­нуться («Шар наполняется воздухом»), присесть, руками обхватить колени, спрятать голову («Шар лопнул»). Дети произносят: «Ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз.
4. И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставить, повернуться вле­во, затем вправо («Шар вращается»). Повторить 2—3 раза в каждую сторону.
5. И. п.: то же. Прыжки на месте на двух ногах («Шар прыгает»). Повторить 2—3 раза.
6. Бег врассыпную («Шары улетают») в течение 10—15 с.

**Комплекс 7. «С кубиками»**

1. Ходьба в сочетании с бегом за воспитателем, который меняет темп движения.
2. Построение в круг.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, в руках куби­ки. Дети соединяют руки, не сгибая их в локтях, и ударяют кубиком о кубик. Разводят руки в стороны. Повторить 5—6 раз.
4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед — показать кубики взрослому, вер­нуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.
5. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.
6. Поскоки на месте 15—20 с. Положить кубики на место.