

# Комплекс утренней гимнастики «ЛАСКОВАЯ КИСКА»

## №1

### **Вводная часть**

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет, «Мяу-мяу!» — поет. (Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

### **Основная часть.**

#### Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

#### Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

#### Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

#### Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

### **Заключительная часть**

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты). Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.