

## Комплекс утренней гимнастики «ЛУЧИСТОЕ СОЛНЫШКО» №19

### **Вводная часть.**

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

### **Основная часть.**

#### Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Радуетмся солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

### **Заключительная часть**

#### Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться». На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики). Повторить 2 раза.

#### Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.