**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Вводная часть:**

Ходьба по кругу: 10 с ─ ходьба, руки – в стороны, 10 с ─ ходьба, руки вверх, 10 с ─ ходьба, руки – в стороны, 10 с ─ ходьба, руки опущены, ходьба на пятках, бег врассыпную, обычная ходьба .

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Подсолнух»***

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 ─ руки вверх, правую ногу назад ─ на носок, вдох;

2 ─ вернуться в исходное положение, выдох;

3 ─ руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

4 ─ вернуться в исходное положение, выдох

Повторить это упражнение 2-3 раза.

1. ***Упражнение «Ширина-высота»***

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 ─ руки ─ в стороны, вдох;

3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;

5-6 ─ руки – вверх, вдох;

7-8 ─ вернуться в исходное положение, выдох

Повторите это упражнение 3-5 раз.

1. ***Упражнение «Катушечки»***

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 ─ вращаем кистями вперед;

5-8 ─ назад

Повторите это упражнение 1-2 раза

1. .***Упражнение «Приседания»***

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 ─ присесть, руки ─ вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

2 ─ вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 6-8 раз

1. ***Упражнение «Наклоны»***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 ─ вернуться в исходное положение;

5-6 ─ наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

7-8 ─ вернуться в исходное положение

Повторить 4 раза.

**Заключительная часть.**

Игра-массаж:

Зарядка всем полезна*.(Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам ; 4 раза)*

Зарядка всем нужна. *( Указательными пальцами провести по крыльям носа 4 раза.)*

От лени и болезни

Спасает нас она. (*Бег на месте.)*

Ходьба на месте.

**Бодрящая гимнастика на апрель**

* **«Кукла»**. И.п.лежа на спине. Повернуть голову направо – вдох. И.П. – выдох. То же влево. Повторить 3 раза.
* **«Буратино»**. И.п.лежа на спине. Одновременно поднять руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
* **«Заводная машина»**. И.п.лежа на спине. 1,2 – вращательные движения руками, 3, 4 – вращательные движения ногами. Повторить 4 раза.
* **«Забавная обезьянка»**. И.п.лежа на животе. Поворот на спину, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз
* **« Колобок»**. И.п. сидя, ноги вместе, руки сзади в упоре. 1, 2 – согнуть ноги в коленях, 3, 4 – и.п. Повторить 5 раз.
* **« Надуем воздушный шарик».** И.п. сидя на кровати, Через нос вдохнуть воздух, задержать дыхание, через рот медленно выдохнуть. Повторить 6 раз

Дидактические игры :

**«Наоборот».**

Цель: развивать у детей сообразительность, быстроту мышления.

Задачи: Учить детей использовать в речи антонимы. Развивать внимание, память, речь и логическое мышление. Воспитывать интерес к дидактической игре.

Ход игры. Воспитатель называет слово, а дети должны назвать противоположное. (Далеко – близко, верхний – нижний и т. д.)

**«Назови три предмета».**

Цель: упражнять детей в классификации предметов.

Задачи: Учить детей классифицировать предметы. Развивать внимание, память, речь и логическое мышление. Воспитывать интерес к дидактической игре.

Ход игры. Какие предметы можно назвать одним словом: цветы, птицы и т. д.

«Цветы!» – произносит педагог и после небольшой паузы бросает мяч ребенку. Тот отвечает: «Ромашка, роза, василек».

**«Построй город из геометрических фигур»**  
Дети выполняют аппликацию на листе из геометрических фигур. «Восстанавливают» разрушенный город: дома, деревья, транспорт, людей, животных, птиц.

**Подвижные** **игры**:

**«Летает -не летает»**

Цель: Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

**«Молчанка.»**

Перед началом игры играющие хором произносят:

Перевенчики, перевенчики,

Зазвенели бубенчики.

По своей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

медок, сахарок,

Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется и скажет хоть одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.