**Комплекс утренней гимнастики «Спортсмены»**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

    2. руки за голову

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

    2. И.П.

**4. «Наши ноги»**

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

    2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                       Тот всегда здоровым будет.

**Гимнастика для глаз**

**«Лучик солнца»**Лучик, лучик озорной,  
Поиграй – ка ты со мной. (Моргают глазами)  
Ну – ка, лучик повернись,  
На глаза мне покажись. (Делают круговые движения глазами)  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду. (Отводят взгляд влево)  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду. (Отводят взгляд вправо)

**Пальчиковая гимнастика**

**«Почки, листики, цветочки»**  
Когда вы произносите слово "почки", дети должны показать кулачки, когда слово "листики" - должны показать ладошки со сжатыми пальцами, а когда слово "цветочки" - должны растопырить пальцы. Вы может сопровождать слова действиями и иногда показывать неправильное действие, чтобы запутать участников игры.

«Дай нам, солнышко, тепла»

Мы ладошки протянули

И на солнышко взглянули. (Дети протягивают ладошки вперед и ритмично поворачивают их вверх-вниз.)

Дай нам, солнышко, тепла,

Чтобы силушка была. (Делают движение пальцами, словно маня к себе.)

Наши пальчики-малютки

Не хотят ждать ни минутки, (Ритмично сгибают и разгибают пальцы.)

Тук-тук, молоточками, (Наклоняются и поочередно ритмично стучат кулачками по коленям.)

Хлоп-хлоп, лапоточками, (Ритмично хлопают по коленям.)

Прыг-прыг, словно зайки,

Скачут на лужайке. (Стучат полусогнутыми пальцами по коленям.)

**«Жаворонок»**

Птичка, птичка, прилетай!

Весну-красну зазывай!

Птичка крылышками машет,

Веселит детишек наших!

*Дети показывают движениями кистей рук, как летит птичка.*

**«К нам весна пришла»**

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла! (*Ручки протягивают вперёд «с букетом»)*

В палисадник мы пошли

И венок себе сплели! (*Пальчики двигаются, будто плетут венок)*

**Пальчиковая игра «Солнышко»**

*Слушаем стихи и загибаем пальчики – считаем лучики.*

Есть у солнышка лучи –

И ясны, и горячи.

Тянутся они от солнца

Прямо к нашему оконцу.

Первый лучик дарит свет,

А второй - весны привет.

Третий лучик самый яркий,

А четвёртый - самый жаркий.

Пятый нас зовёт гулять.

Раз, два, три, четыре, пять!