**Комплекс №1**

**«Серенький зайчишка»**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

**Воспитатель (родитель):** Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. *(Заяц)*

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

**Воспитатель:** Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

* Ходьба по залу за зайчиком (Ходьба по кругу друг за другом (15 сек.).)
* Покажем зайчику, какие мы большие (Ходьба на носочках (10 сек.).)
* Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 сек.).)
* Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 сек.).)
* Построение врассыпную.
* Упр**. «Зайка греет лапки на солнышке»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз, сказать: «Тепло»

Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

* Упр. **«Зайка греет ушки»**

Исходная позиция: Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону

Вернуться в и.п.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в и.п.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

* Упр. **«Зайка прячет лапки»**

Исходная позиция: Стоя, руки в стороны.

Поклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания и поощрения.

* Упр. **«Зайчик занимается спортом»**

Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8 — 12 сек.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Поощрения.

Заключительная часть

* Игра **«Зайка серенький сидит».** Проводится 2 раза.
* Дыхательное упражнение **«Дуем на зайчика».** Повторить 2 раза.