**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

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

В.1. наклон вперед

2. И.П.

**3.«Повороты»**

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

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

**5. «Мячики»**

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

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.