**Утренняя гимнастика «Насекомые»**

На полянке на лесной

Под раскидистой сосной

Пчёлка песенку поет,

Веселиться всех зовет.

Шмель мохнатый прилетел,

Как пропеллер загудел.

Вот кузнечик прискакал,

Песенку застрекотал.

А еще пришли жуки,

Бабочки и пауки.

Вместе пели и играли,

Веселились, танцевали.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба скрестным шагом. Быстрый бег, ходьба.

 ***«Пчёлка крылышками машет, и поёт она, и пляшет»***

И.п.: о. с., руки вниз *Повторить*

руки вперёд, ладони вперёд;

руки вверх; *упражнение*

руки в стороны, кисти рук вверх;

вернуться в и.п. *8 раз*

Выполняя упражнение, руки в локтях не сгибать.

 ***«Шмель мохнатый прилетел, как пропеллер загудел»***

И.п.: стоя, ступни параллельно, руки к плечам. *Повторить*

1-2 руки в стороны ниже плеча ладонями вверх - вдох; *упражнение*

1-4 и.п., выполнять вращательные движения вперед согнутых в локтях рук - выдох.

То же, вращательные движения рук назад. *4 раза*

***«На полянке жук затопал, громко крыльями захлопал»***

И.п.: стоя, ноги вместе. *Повторить*

1 - руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой - вдох; *упражнение*

2-3 наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними - выдох;

4 и.п. *8 раз*

 ***«Вот паук ползёт большой, он качает головой»***

И.п.: ноги врозь, руки вниз.  *Повторить*

1 - наклон вправо, руки за голову; 2 - и. п.; 3-4 то же влево. *упражнение 4 раза*

 ***«Бабочки прилетали, в прятки весело играли»***

И.п.: о. с., руки на пояс. *Повторить*

1-2 присесть, руками обхватить колени, голову опустить вниз; *упражнение*

3-4 и.п. *6 – 8 раз*

***«Вот кузнечик прискакал, песенку застрекотал»***

И.п.; о.с., руки вниз. *Повторить*

Прыжки на двух ногах - четыре прыжка вперед, то же назад. *2-3 раза.*

Непродолжительная ходьба на месте - 8-10 шагов.

*Выполнить 2-3 серии прыжков в чередовании с ходьбой.*

***«Все играли, танцевали, свежим воздухом дышали»***

И.п.: ноги врозь, руки вниз.

1-2 подняться на носки, руки в стороны - вдох; *Повторить*

3-4 и.п., выдох. *3-4 раза*

Быстрый бег, ходьба.