**Комплексы утренней гимнастики**

**«Цветок»**

1. Я в землю семечком попал

И вдруг цветком красивым стал.

*И.п. полный присед, сгруппироваться;*

*1- встать потянуться вверх, руки на пояс; 2-и.п. (4-5 раз)*

2. Я выше к солнцу потянулся

И лепестками лучиков коснулся.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища;*

*1- руки через стороны вверх, встать на носочки; 2-и.п. (4-5 раз)*

3. Я поглядел по сторонам,

И много я цветов увидел там.

Они такие же, как я,

Они, они мои друзья.

*И.п. ноги на ширине, руки на поясе;*

*1- поворот в правую сторону, правую руку в сторону;*

*2-и.п. 3-4- то же в левую сторону; (4-5 раз)*

4. А ветерок меня качает,

И вправо влево наклоняет.

*И.п. то же; наклоны туловища вправо, влево; (4-5 раз)*

5. Я с ветерком люблю играть,

И ниже, ниже стебелёк свой наклонять.

*И.п. то же; 1- наклон туловища вперёд, руки вперёд;*

*наклонить туловище ниже пальцами рук коснуться носочков ног;*

*2-и.п. (4-5раз)*

6. А бабочка красавица садится на меня,

Я рад своим друзьям всегда.

*И.п. о.с. руки в стороны;*

*1- полный присед, руки на колени; 2-и.п.*

7. Гостей люблю я принимать.

И вкусною пыльцою угощать.

*И.п. то же; прыжки; (10 раз)*

8. Когда настанет ночь друзья,

То, как и вам, мне спать пора.

*И.п. полный присед, сгруппироваться;*

**«Говорит цветку цветок»**

Говорит цветку цветок:

Подними-ка свой листок.

*(Дети поднимают и опускают руки.)*

Выйди на дорожку

Да притопни ножкой.

*(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай.

*(Вращение головой.)*

Стебель наклони слегка —

Вот зарядка для цветка.

*(Наклоны.)*

А теперь росой умойся,

Отряхнись и успокойся.

*(Встряхивания кистями рук.)*

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.

**«Динь-динь»**

Динь-динь, динь - день

Начинаем новый день-

*(Шагаем на месте.)*

Дили, дили, дили, дили

Колокольчики будили

*(Руки на поясе, повороты влево-вправо)*

Всех зайчат, всех ежат

*(Руки на поясе, наклоны влево - вправо)*

И воробышек проснулся,

*(Прыжки на месте.)*

И зайчонок встрепенулся-

*(Приседания.)*

На зарядку, кто вприпрыжку

*(Прыжки с ноги на ногу.)*

Кто вприсядочку,

*(Приседания.)*

Через поле напрямик

*(Бег на месте.)*

Прыг-прыг-прыг-прыг

*(Прыжки на месте)*