***Утренняя гимнастика на май***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Неделя** | **Комплекс** | **Автор** |
| 1 группа раннего возраста | 1-2 | Мишка косолапый | Н.А. Карпухина |
| 3-4 | Лодочка | Н.А. Карпухина |

**Комплекс «Мишка косолапый»**

1.Дыхательные упражнения

2. Упражнения для кистей рук. Пальчики обеих рук соприкасаются с кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики принимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

3. Статистическое равновесие:

* Остановиться
* Закрыть глазки и поднять руки верх
* Постоять
* Идти друг за другом
* Остановиться
* Закрыть глазки
* Помахать ручками

**«Мишка косолапый»**

Мишка косолапый

*(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)*

По лесу идёт.

*(Приседают, делая вид, что собирают шишки)*

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

*(дотрагиваются до лба ладошкой)*

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*



4.Подвижная игра «Солнышко и дождик»

**Комплекс «Лодочка»**

**(комплекс упражнений для кистей рук)**

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

*(Ладошки прижаты рёбрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)*



2. **«Рыбка»**

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться.

*(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)*



3.Ходьба (30 секунд)

4. Равновесие: Перешагивание через веревочку (высота 10см)

5.Подвижная игра «Самолёты»