**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс утренней гимнастики для детей 2–3 лет №1**

1. «Ходим, как мишки». Ходить по комнате со свободным покачиванием тела, переваливаясь с ноги на ногу, руки расположены дугообразно вдоль туловища.

2. «Потянемся к солнышку». Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Поднять выпрямленные руки вверх и немного в стороны, затем опустить вниз. Повторить 3–4 раза.

3. «Поклонимся». Поставить ноги на ширину плеч. Положить руки на пояс и наклониться вперед, затем выпрямиться и заложить руки за спину. Повторить 2–3 раза.

4. «Обнимаемся». Встать прямо и развести руки в стороны, затем, сводя их, обхватить туловище, как бы обнимая себя руками. Повторить 4–5 раз.

5. «Побегаем, как лисичка». Мелкими шагами бегать по комнате в течение 10–15 секунд.

6. Ходьба. Медленно ходить по комнате, делая спокойные движения руками, в течение 1,5–2 минут.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 2–3 лет №2**

1. «Достанем до плеч». Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Согнуть руки в локтях на уровне плеч и прикоснуться пальцами к плечам. Повторить 4–6 раз.

2. «Постучим по коленочкам». Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опираясь руками о колени, и постучать пальцами по коленям 4–5 раз, затем выпрямиться и отвести руки за спину. Повторить 2–3 раза.

3. «Летаем на самолете». Поставить ноги пошире, развести руки в стороны. Наклонять туловище вправо и влево, поднимая и опуская руки. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

4. «Достанем до коленок». Поставить ноги на ширину плеч. Согнуть руки в локтях и делать поочередно движения руками вниз, вперед, достать до колен. Повторить 6–8 раз.

5. «Попрыгаем». Поставить ноги на ширине плеч. Мелкими прыжками на обеих ногах передвигаться по комнате. Выполнять в течение 30–40 секунд.

6. «Шагаем, как солдаты». Ходить по комнате, широко размахивая руками, попеременно вперед и назад в течение 1–1,5 минут. После этого ходить обыкновенным шагом, опустив руки вниз.

Комплекс утренней гимнастики для детей с 2–3 лет.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 2–3 лет №3**

1. «Полети, как цапля». Ходить по комнате, подняв руки в стороны и размахивая ими, как птица машет крыльями, высоко поднимая ноги. Выполнять в течение 1–1,5 минут.

2. «Цветочек тянется к солнышку». Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову. Встать, потянувшись, поднять руки вверх. Повторить 4–6 раз.

3. «Полетаем как птица». Поставить ноги на ширину плеч, поднять руки в стороны. Наклонять туловище то вправо, то влево, делая большие махи руками. Повторить 3–5 раз в каждую сторону.

4. «Попади снежком». Поставить ноги на ширину плеч, отвести одну выпрямленную руку назад вверх, другую опустить вниз. Размахнувшись, имитировать бросание снежка вперед. Проделать каждой рукой по 4–6 раз.

5. «Покажи ножки». Встать ноги вместе, боком к стулу и держаться за его спинку одной рукой. Поочередно поднимать вперед-вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать коленей. Повторить по 3–5 раз каждой ногой.

6. «Постирай белье». Встать ноги вместе, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Выпрямлять руки вперед-вниз и сгибать в локтях (подражать движениям прачки на стиральной доске). Повторить 6–8 раз.

7. «Прыгай по кочкам». Встать ноги вместе, руки опустить. Прыгать по комнате поочередно на одной и другой ноге в течение 30–40 секунд.

8. «Ходи с хлопками». Ходить по комнате, делая хлопки руками впереди, вверху и сзади, в течение 1–1,5 минут.