**Комплекс утренней гимнастики без предметов «ЛУЧИСТОЕ СОЛНЫШКО»**

Взрослый : «Посмотри скорей в окошко, там солнышко проснулось!»

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Давай покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба (15 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Радуемся солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Игра «Солнышко и дождик»

На слова взрослого: «Солнышко!» ребенок бегает, прыгает. На слова: «Дождик!» ребенок прячется в домик. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз