**Комплексы утренней гимнастики на сентябрь**

**Комплекс №1 «Воробышки».**

**1.Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

**2.Основная часть: 1.«Воробышки машут крыльями».**

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища.

1-руки развести в стороны.

2-3 – помахать «крыльями».

4- вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

# 2.«Воробышки ловят мошек»

И.П. то же.

1-2 – поворот вправо, хлопок двумя руками, произносят «хлоп».

Тоже влево.

Повтор 2-3 р.

# 3.«Воробышки дышат»

И.П. то же.

1-Сделать вдох носом, слегка поднимая плечи.

2-3 – на выдохе протяжно тянуть: «чи-и-и-и-и-и-ри-и-и-к», постукивать указательными пальцами по крыльям носа. Темп медленный.

Повтор – 5 р.

# 4.«Воробышки клюют зернышки»

И.П. то же.

1-присесть.

2-3 – постукивая пальцами по земле, произносим «чив-чив-чив».

4- вернуться в и.п.

**3.Заключительная часть:** «Воробышки» летают.

**Комплекс № 2 «Хватит спать!»**

**1.Вводная часть:**

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

**2. Основная часть:**

Построение в две колонны, по ориентирам.

**1.«Тянемся к солнышку»** И.П. о.с руки внизу.

1.подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

**2.«Делаем поворот»** И.П. о.с.руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.
2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

**3.«Наклоны вперед»** И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1.наклонится вперед, руки вперед.

2. вернуться ви.п.

**4.«Перекаты»** И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

**5.«Ноги вместе, руки врозь»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.
3. **Заключительная часть:**

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. Руку, вниз. Вперед переложить ленточку в другую руку.