**Комплекс утренней гимнастики для детей 2-3 лет**

**(о**бщая продолжительность: 5 мин)

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Прилетели воробьи»*

I.Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II.Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Воробышки машут крыльями»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. *(4-5раз)*

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; *(3-4раза)*

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III.Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дуем на крылышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками голову;

2- и. п.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 2-3 лет**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Поиграем мы немножко»*

I.Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки в стороны;

- легкий бег;

- ходьба, построение в две колонны.

II.Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Хлопки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Спрятались ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Мячик»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III.Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Дуем на ладони»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-глубокий вдох;

2- выдох на ладони.

-Спокойная ходьба.Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

2. *«Спрятались ребята»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1- присесть, положить руки на голову;

2- и. п.