Комплекс утренней гимнастики.

**Цель:** формировать интерес к ЗОЖ. Прививать желание заботиться о своём здоровье. **Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

***1. «Цветочки качаются от ветерка»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». По­вторить 5-6 раза. Дыхание произвольное.

***2. «Цветочки тянутся к солнышку»***

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить паль­цами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

***3.«Цветочки растут»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпря­миться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произ­вольное. Повторить 5-6 раз.

***4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3р

***5. «Соберем букет большой»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произне­сти «большой». Повторить 5-6 раза.

**Подвижная игра «Найди свой цветок»**

*Инвентарь:* 3 обруча разных цветов. В разных местах педагог кладет по одному обручу - это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

*Вот полянка! Что за диво!*

*Здесь чудесно и красиво!*

*Много разных здесь цветов,*

*Разноцветных лепестков!*

*Будем с ними веселиться,*

*Бегать, прыгать и кружиться.*

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога *«Раз-два-три — Цветок свой найди!»* дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.