

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №395
Воспитатель: Габтрахманова Гульназ Давлетовна
Комплекс утренней гимнастики «Солнышко встречаем»

1 «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

И. п.: стоя, руки внизу

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же, как и солнышко,

Тянем свои рученьки

И. п.: стоя, руки в стороны

1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд

3 «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

И. п.: стоя, руки на поясе

1- присесть, закрыть глаза руками

2- вернуться в и. п.

продолжить

4 «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой.