***Добрый день Уважаемые родители! Для поддержания физического развития детей хотим предложить вашему вниманию комплекс утренней гимнастики.***



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

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- медленный бег;

- ходьба.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Радуются гуси»*: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны *(4-6раз)*

2. *«Гуси играют»*: стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- наклон влево *(4-6раз)*

3. *«Попрыгаем»*: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному

-Упражнение на дыхание: *«Гуси шипят»*: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1- вдох;

2- наклон вперед (выдох, произнести звук *«ш-ш-ш»*.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Попрыгаем»*: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

