**Комплекс сюжетной утренней гимнастики**

 **для детей младшего дошкольного возраста**

**«Маленькие космонавты»**

**Вводная часть:** *Ходьба на месте, бег на мест. , руки на поясе.*

***Упражнение на восстановление дыхания:*** Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

**Общеразвивающие упражнения.**

***«На старт, внимание, пуск!»***

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.1 – согнуть руки в локтях;2 – развести руки в стороны;3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;4 вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

**Взрослый**: Наша ракета летит прямо в космос. Давай посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

***«Земля из иллюминатора ракеты»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу. Повторить 4 раза в каждую сторону.

***«Невесомость»***

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.

Присесть – покачать руками, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

***«Лунатики»***

И.п.: лежа на спине.

Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

***«Лунные прыжки»***

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

К ракете бегом .(*бег на месте )*Поднимаемся по лесенке (*ходьба*).

***Упражнение на восстановление дыхания.***