**Комплекс утренней гимнастики № 3**

**на Май**

**для детей младшей группы (3 - 4 года)**

****

**Уважаемые родители, что бы быть здоровыми, сильными и ловкими предлагаем начать день с зарядки**

**вместе с Вашими детками.**

***Просыпайтесь, поднимайтесь,***

***На зарядку собирайтесь!***

***Нужно распахнуть окошко,***

***Свежести впустить немножко.***

***Свежий воздух не простудит,***

***Он на пользу детям будет!***

**Помните! Утренняя гимнастика должна проводиться ежеднев­но!**

Упражнение 1. «Аист ходит по болоту». Ходить, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по комнате 1—2 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение 2. «Насос». Ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Наклонить корпус вправо, од­новременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). То же влево. Повторить 3—5 раз.

**Упражнение 3.** «Курочка клюет зернышко». При­сесть и постучать пальчиком об пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох). Повторить 3—5 раз.

Упражнение 4. «Воробушек скачет». Попрыгать на обеих ногах — сделать 4—6 прыжков, а затем ходь­ба— 10—12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание про­извольное.

**На этом утренняя зарядка окончена.**

**Вместе с детьми предлагаем прочитать стихотворение:**

***Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка —  
Чтобы силу развивать,  
И весь день не уставать.***

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**