**Комплекс утренней гимнастики № 3**

**на Май**

**для детей старшей группы (5 - 6 лет)**



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

**вместе с Вашими детьми.**

***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. «Окошечко». Переплести пальцы опущенных рук «в замок», поднять их вверх над голо­вой — посмотреть в «окошечко» (вдох), опустить руки, не расплетая пальцев, вниз (выдох). Повторить 3— 5 раз.

Упражнение 2. «Пловец». Туловище слегка накло­нить вперед, прямые руки также вытянуть вперед (выдох), выпрямляясь, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3—5 раз.

Упражнение **3.** «Лягушонок». Присесть, разводя колени в стороны, пальцы рук слегка касаются пола впереди туловища, спина прямая; произнести «ква-ква- ква» (выдох), повторить 3—5 раз.

Упражнение 4. «Самолет качает крыльями». Разве­сти руки в стороны, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево. Повторить 3—5 раз.

Упражнение 5. «Зайчонок». Руки согнуты в локтях, кисти опущены. Делать легкие прыжки на носках. Чере­довать 6—7 прыжков с ходьбой (12—16 шагов). Повто­рить 2 раза. Дыхание произвольное.

**На этом утренняя зарядка окончена.**

**Вместе с детьми предлагаем прочитать стихотворение:**

**Кто с зарядкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым,  
И веселым целый день.**

**Будьте ЗДОРОВЫ!**