**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет**

**(комплекс выполнять каждое утро с 18.05 по 29.05)**

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Ребёнок становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – он лягушка. Взрослый произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Ребёнок прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста взрослый хлопает в ладоши – пугает лягушку, а он прыгают в болото и присаживается на корточки. Игру можно повторить.

**Упражнения с платочками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка». Взрослый заранее прячет игрушку и предлагает ребенку найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.