**Комплекс упражнений для первой младше группы**

**«Весёлые гуси»**

**Взрослый.** Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями.

Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой

(15 секунд).)

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

 **Упражнение «Гуси проснулись»**

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Гуси шипят»**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

**Упражнение «Спрятались гуси»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

***«Птички – невелички»***

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой –«Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».

**II. ОРУ**

***1. «Птички машут крыльями».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

***2. «Зарядка для крыльев».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

***3. «Птички пьют водичку».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

***4. «Птички прячутся от кошки».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

***5. «Подул ветерок».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

***6. «Птички прыгают».***

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередованием с ходьбой на месте.

***7. «Устали птички»***

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

**III.**Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев».