Комплекс утренней гимнастики для Ясельной группы «Машины»

**Вводная часть**

Я еду, еду, еду

Я руль кручу, кручу

Везет меня машина

Туда, куда хочу.

*(Ходьба за воспитателем, 8-10 сек.)*

Я машина, я машина

И внутри меня пружина.

И с утра она всегда

Целый день заведена.

*(Бег за воспитателем, 8-10 сек.)*

**Общеразвивающие упражнения**

Фар волшебные лучи

Освещают путь в ночи.

*(И.П. – о.с.*

*1 – руки вперед*

*2-3 – поворот ладоней вверх, вниз*

*4 – И.П.*

*Выполнить 4 раза.)*

Вот машина хочет есть

За руль ее уже не сесть.

Бак бензином заливаем

И про голод забываем.

*(И.П. – о.с. руки на поясе*

*1-2 – наклон вперед*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 4-5 раз.)*

Я сегодня сам шофер

Завожу я свой мотор,

Нажимаю на педаль

И машина мчится вдаль.

*(И.П. – сидя на полу, упор руками сзади*

*1-согнуть в колене левую ногу*

*2 – выпрямить*

*3 - согнуть в колене правую ногу*

*4 – выпрямить.*

*Выполнить 4 раза.)*

На улице нашей машины, машины

Машины-малютки,

Машины-большие.

*(И.П. – о.с.*

*1- присесть*

*2 – И.П.*

*3- поднять прямые руки вверх*

*4 – И.П.*

*Выполнить 3-4 раза.)*

Легковой автомобиль

По дороге мчится,

А за ним густая пыль

Тучею клубится.

*(Бег за воспитателем, 8-10 сек.)*

Еду, еду, ту-ту-ту

Слышно даже за версту.

(*Ходьба за воспитателем, имитируя езду на машине, 8-10 сек.)*

**Заключительная часть**

На машинах покатались

В быстроте соревновались,

А теперь пришла пора

Умываться, детвора!

*(Ходьба за воспитателем.)*