**Комплекс упражнений для утренней гимнастики**

**для детей 2 -3 лет.**

 1. «**ПОТЯНУЛИСЬ»**

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.  Поднять руки вверх, опустить. ( 4 раза)

  2. «**ПОКЛОНИЛИСЬ»**

Исходное положение: ноги шире плеч, руки внизу . Наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться. (4-5 раз).

3. **«СПРЯТАЛИСЬ»**

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, закрыть лицо руками «Спрятались». Вернуться в и. п.

4**.  «ПРЫГ-СКОК»**

Исходное положение: произвольное. Выполнять подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

