**Комплекс утренней гимнастики «Морская история»**

Отправляемся в морское путешествие! Нас ждут в гости морские обитатели и хотят поиграть.

Ходьба по кругу:
– на носках, раскинув руки в стороны – плывем под парусами;
– на пятках – дельфины танцуют для нас на хвостах;
– высоко поднимая колени – поднимаемся на капитанский мостик;
– в низком приседе – спрятались от сильного ветра.

Ох, какой сильный сегодня ветер, так и подгоняет наш кораблик! (бег обычный, бег с остановками, легкий бег). Наконец-то ветер утих, давайте поплаваем, спокойно подышим и понаблюдаем за морскими обитателями. (спокойная ходьба, с глубокими вдохами через нос и выдохами через рот)

*Общеразвивающие упражнения*.

Море - широкое, *(руки в стороны)*

Волны – высокие, *(руки вверх, ноги на ширине плеч, встать на носки)*

А в море живет морская звезда. *(руки вниз (прыжком) )*

Раз, два, раз, два,
*(прыжки ноги врозь-вместе, разводя руки в стороны (3 раза))*

Подружка она морского ежа
*(ноги на ширине ступни, руки на поясе)*

Раз!
*(наклон вперед, руки максимально назад, пальцы развести в стороны)*
Два!
*(выпрямиться, руки- на пояс)*

Любят они поиграть,
Танцуя, до трех посчитать.
*(повороты туловища влево-вправо)*

Раз!
*(руки на плечи)*

Два!
*(руки вверх)*

Три!
*(хлопок над головой)* (Повторить3 раза)

Друзья морские заигрались,
*(прыжки на месте)*

Чуть в пасть к акуле не попались
*(бег на месте)*

Будем в прятки с ней играть!
*(на глубоком вдохе присесть, ладонь прижать к ладони)*

И тихонько уплывать. *(на выдохе плавно подняться, выполняя волнообразные движения кистями рук снизу вверх)*