

## Уважаемые родители!

### Предлагаем вам комплекс утренней гимнастики.

#### Комплекс проводят в течение 10 дней.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы.

### Комплекс ОРУ «Лошадки»

#### 1. «Лошадки»

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)

Ты мой конь,  
Как огонь!  
Ты копытами стучишь,  
Звонко «иго-го» кричишь,  
Сильно об пол бьёшь ногой  
и качаешь головой!

(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)

Оседлать тебя хочу  
И скачу, скачу, скачу!  
(Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнём.  
И водицы мы попьём.  
Заедем душистым сеном  
Встанем тихо и заснем.  
(Останавливаются).

#### 2. Заключительная ходьба.

