**Комплекс утренней гимнастики для средней группы**

**(Дети 4-5 лет)**

**«Солнышко лучистое»**

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков; сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Задачи:

-Создать радостный эмоциональный подъём.

-Укреплять опорно-двигательный аппарат.

-Развивать умение выполнять движения по показу взрослого.

-Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.

***Вводная часть***

Ходьба по комнате или на месте (20 секунд)

Ходьба на носках (20 секунд)

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба на месте (20 секунд).

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь взрослого** | **Дозировка** | **Рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены.  1 – 2 развести руки в стороны, имитируя потягивания  3 – 4 вернуться в И.п. | Утром рано мы проснулись –  хорошенько потянулись | 3-4 повторов | Как можно дальше отводить руки назад. |
| 2 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки внизу.  1 –руки поднять через стороны вверх.  2 - вернуться в И.п. | К солнышку тянуться ручки. | 5-6 повторов | Подниматься на мыски. Голову не опускать. |
| 3 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1 – 2 поворот вправо, хлопнуть в ладоши, выпрямиться  3 – 4 вернуться в И.п. То же влево. | Лучиками коснулись облачков. | 6-8 повторов | Ноги с места не сдвигать, спина прямая. |
| 4 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед.  3 – 4 вернуться в И.п. | Разминаем ножки. | 6-8 повторов | Спина прямая. |
| 5 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – 2 наклон вперед-вниз, коснуться пола руками;  3 – 4 вернуться в И.п. | Наклонись –стоп своих коснись. | 5-6 повторов | Ноги в коленях не сгибать. |
| 6 | И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя. | Скачут зайцы и медведи, белки и птицы. | 30 сек. | Стараться прыгать под музыку или удары бубна или счёт. |
| 7 | Дыхательное упражнение  Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета. | «Дуем на солнышко». | 3 повтора |  |

***Заключительная часть***

Подвижная игра «Солнышко и туча».

Цель: Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, приучать их действовать по сигналу.

Описание: Дети сидят на стульчиках. Взрослый говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят или прыгают. После слов «Дождик! Скорей домой!» они бегут на свои места. Когда взрослый снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется.

Усложнить игру можно разместив домики (3-4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить где стоит его домик и по сигналу бежать в него.

Игра повторяется 3 раза.

Девиз в конце занятия: Здоровье в порядке – спасибо зарядке!