**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей средней группы**

Инструктор по физической культуре

Шувалова Ирина Ивановна

МБДОУ детский сад №166

г Иркутск

***Подготовительная часть.***

Ребёнок проснулся, потянулся в кроватке. Встал, улыбнулся маме, папе. Умылся, оделся, включил весёлую музыку какая ему нравится и выполняет знакомые ему упражнения. Если ребёнок затрудняется, взрослые помогают, хорошо если вместе с ним будут выполнять. У ребёнка будет повышаться самооценка.

***Памятка для взрослых.***

1. Внимательно прочитайте и постарайтесь запомнить упражнения, чтобы помочь своему ребёнку если он будет затрудняться.

2. Всегда держите себя в хорошем настроении, чтобы зарядить ребёнка.

3 После выполненных упражнений похвалите обязательно.

4. Комплекс можно выполнять без предметов и с предметами 1-2 недели, с условием если вы добавляете свои 1-2 упражнения заменяя эти.

5. Дарю вам улыбку и заряд бодрости! Удачи!

***Вводная часть:***

1. Ходьба по комнате или квартире, высоко поднимая колени, носок тянуть в пол, размахивая руками согласовывая с ногами при ходьбе. Вслух можно проговаривать «Раз-два» или говорить: «Левой, левой, раз, два, три».

2. Ходьба – на каждый шаг хлопок руками вперёд, назад.

3. Легкий бег на носочках, с одной комнаты в другую и вернуться туда, где будите выполнять основные упражнения.

4. Ходьба на месте. «Стой! Раз, два!

***Основная часть.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с кубиком**

**1. «Кубики вместе»**

Исходное положение: ноги слегка расставить, руки с кубиками в стороны.

1 – кубики вверх, вместе, посмотреть.

2 – Опустить руки вниз **6 раз**

**2. Наклоны «Подъемный кран»**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, кубики у ног, руки на поясе

1 – наклон вперед, взять кубики.

2 –выпрямиться, руки в стороны.

3- наклониться, положить кубики на место.

4 –руки на пояс **4 раза**

**3. Повороты «Скалочка»**

Исходное положение: лежа на спине, руки с кубиками на полу за головой вместе.

1-2- Перевернуться на живот

3-4- перевернуться на спину

Ноги и руки все время держать вместе.

**6 раз**

**4.Приседание «Постучи»**

Исходное положение: ноги вместе, руки в стороны держат кубики.

1-2 – присели, постучали 2 раза по коленям кубиками.

3 –4- выпрямились, руки за спину, ударили кубик об кубик.

**8 раз**

**5. Прыжки**

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – прыжок правую ногу вперед, левую ногу назад, руки противоположно

2 – поменять ноги и руки.

**по 8 раз (2 раза)**

**Заключительная часть**

* Ходьба по квартире из одной комнаты в другую руки согнуты в локтях, поднимаем и опускаем плечи.
* Поднять руки вверх сделать хороший вдох и опустить руки, сделать выдох. Погладить себя по голове и сказать: «Какой я хороший!» И так несколько раз.

**Речевка:**

**Спасибо Зарядке! Здоровье в порядке!**