**Комплекс утренней гимнастики**

**3-4 неделя сентября**

**Возраст**: 3-4 года

**«Мы-мишки» (без предметов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические указания |
| *Вводная часть* | | |
| Построение «стайкой»  Ходьба в рассыпную  Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2,5 метра)  Бег врассыпную  Ходьба по дорожке  Построение в круг | 20 сек.  20 сек.  30 сек.  20 сек. | Воспитатель. Мы сегодня с мишкой будем делать зарядку! Согласны?  Каждый бегает по своей дорожке!  Шагаем за мишкой по дорожке! (Игрушка мишка в руках воспитателя.)  Каждый бежит по своей дорожке, не наталкиваясь друг на друга!  Шагаем за мишкой по дорожке!  Беремся за руки, встаем вокруг мишки в кружок! |
| *Основная часть* | | |
| ОРУ  **«Мишки-силачи»**  И.п.: о.с. 1 - руки развести в стороны;2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;3 - руки развести в стороны, пальцы разжать; 4 и.П  **«Погладим лапки!»**  И.п.: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.  1-2 - наклон вперед вниз, касаясь руками стоп; 3- 4 - и.п.  **«Большие - маленькие**  **МИШКИ»**  И.п.: о.с. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 - и.п.  **«Веселые мишки»**  И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. 8 раз дети топают правой ногой, 8 раз - левой | 5 раз, темп средний  4 раза, темп средний  5 раз, темп средний  По 2 раза каждой ногой, 20 сек. | Воспитатель. Голову держим прямо!  Ноги ставим неширокой дорожкой!  Хорошо выпрямляем спину!  Присели - маленькие мишки! Выпрямились - большие мишки!  Голову держим прямо! |
| *Заключительная часть* | | |
| Заключительная ходьба | 20 сек. | Воспитатель. Шагаем за мишкой.  Понравилось заниматься зарядкой с мишкой?  Дети отвечают |