**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 рассыпнуюХодьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2,5 метра)Бег врассыпнуюХодьба по дорожкеПостроение 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 средний4 раза, темп средний5 раз, темп среднийПо 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 |