**Комплекс утренней гимнастики**

**3-4 неделя сентября**

**Возраст**: 4-5 года

**«Матрешки» (без предметов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические указания |
| *Вводная часть* |
| Ходьба в колонне друг за другом.Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки».Ходьба в полуприседе «Гуси».Ходьба на носках.Бег «Лошадки» (подскоки).Бег с остановками.Хольба обычная друг за другом.Построение в две колонны по ориентирам | 25 с25 с25 с20 с30 с30 с25 с | Воспитатель. Шагаем в колонне друг за другом, соблюдаем расстояние вытянутых рук.Руки на поясе. Высоко поднимаем колени. Спину держим прямо. Шагаем как «цирковые лошадки».Идем в полуприседе «как гуси». Спина прямая.Идем на носках. Выполняем руками хлопки над головой.Бежим друг за другом. По сигналу бубна — остановка.Шагаем в колонне друг за другом, успокаиваем дыхание |
| *Основная часть* |
| **ОРУ «Игрушки»****«Матрешки веселятся»**И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1-2 — развести руки в стороны; 3-опустить вниз.**«Матрешки кланяются»**И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 - наклониться впе-ред, руки отвести назад: 3-4 выпрямиться.**«Матрешки пляшут»**И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вытянуть вперед;3-4- и.п.**«Матрешки прыгают»**И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте разными способами.**Дыхательное упражнение «Ма-трешки отдыхают»**1-2 - руки в стороны; 3-4 руки вместе перед грудью | 5 раз, темп средний.6 раз, темп средний.5 раз, темп средний.I-II маршруты: 3 раза по10 прыжков;II маршрут:2 раза по10 прыжков, темп быстрый.6 раз, темп медленный | Воспитатель. Опуская руки, произносим «Ox!».При наклоне колени не сгибаем! Хорошо выпрямляем спину!Приседая, произносим «Ух!».Прыгаем разными способами по желанию.Вдох.Выдох |
| *Заключительная часть* |
| Заключительная ходьба | 20 с |  |