**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 с  25 с  25 с  20 с  30 с  30 с  25 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 по  10 прыжков;  II маршрут:  2 раза по  10 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 |  |