

## Комплекс утренней гимнастики для детей средней группы на май II

**Доброе утро!**

**Уважаемые родители!**

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**Тема:** утренняя зарядка в стихах: «Зверятки на зарядке».

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание:** в зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностей, количество повторений упражнений может изменяться.

Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

«Зверятки на зарядке».

И утята, и котята,  
И козлята, и щенки,  
Все собрались на зарядку,  
Чтобы силу обрести (*Собираемся в круг*).  
Головой кивает утка.  
Повтори и ты малютка. (*Наклоны головой 5-6 раз*).  
Кошка вертит головой,  
Ну и мы не отстаем. (*Вращение головой в одну и другую стороны по 5 раз*).  
Козлик ноги разминает,  
На носочках он шагает. (*Ходьба на носочках по кругу*).  
А потом утятки  
Ходят все на пятках. (*Ходьба на пятках по кругу*).  
Бегают собака  
На окрепших лапах. (*Легкий бег по кругу*).

То за мухой понесется,  
То обратно развернется. (*Бег по кругу с разворотом по сигналу "стоп"*).  
И утенок, и котенок,  
И козленок, и щенок,  
Тянут-тянут свои лапки,  
Тянут прямо в потолок. (*Поднимаем руки вверх*).  
А потом на плечи - скок. (*Руки на плечи*).  
Ну и снова в потолок. (*Руки вверх*).  
Повторим еще разок. (*5-6 раз*).

А сейчас наклон вперед,  
И теперь наоборот. *(Наклоны вперед - назад).*  
Вот теперь попрыгаем,  
Ножками подрыгаем. *(Прыжки ноги вместе - ноги врозь).*  
Мы немножко отдохнем,  
Носом резко все вдохнем,  
Ртом протяжно выдыхаем *(5-6 раз)*  
И зарядку продолжаем.

Шагом марш! Идем по кругу. *(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)*  
Взглядом ищем рядом друга *(смотрим в затылок товарищу, чтоб круг не поломался.)*

Все, закончилась зарядка,  
Со здоровьем все в порядке!

**Игровое упражнение: «Лужицы».**

Краткое описание: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Выполняются на 3 счета: 1 – руки вверх, привстали на носочки; 2 – руки назад, наклон вперед, колени слегка согнуты; 3 – толчок двумя ногами вперед, руки вперед. В качестве усложнения можно применить прыжки через предметы (имитация «перепрыгиваем лужу»).

**Физминутка «Море».**

Море очень широко (дети широко разводят руки в сторону),  
Море очень глубоко (приседают, коснувшись руками пола).  
Рыбки там живут, друзья (выполняют движение «Рыбка»),  
А вот воду пить — нельзя (разводят руки в сторону, приподняв плечи).