***Комплекс утреней гимнастки в виде флеш-моба***

***для детей средней группы.***

Провела:

студентка гр. 2Д

Алаторцева Надежда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У.** |
| **I Часть вводная** | Построение в шеренгу по росту, перестроение в колонну по одному.  Ходьба: обычная, на носках, обычная, на пятках, обычная, в полуприсяде, обычная.  Бег «змейкой», обычный.  Спокойная ходьба.  Перестроение в 2 колонны. | 2-2,5 мин. | «Здравствуйте дети! Стройтесь в одну шеренгу по росту.» Назначаю ведущих. Перестраиваю в колонну: «Повернулись направо: раз-два (использую зеркальное отражение). Спинку держим прямо, не горбимся, смотрим вперед, а теперь руки поставили на пояс пошли на носочках (даю коррекционные указания). Пошли обычным шагом, а теперь руки поставили к плечам и идем на пятках. Снова идем обычной ходьбой, руки поставили на колени, пойдем в полуприсяде, пошли обычной ходьбой.  А теперь руки согнули в локтях, побежали «змейкой», обычным бегом за ведущим (имя ребенка). Переходим на шаг, руки через стороны вверх, тянемся на носочки – делаем вдох, опустились – выдох.  Ведущие выводите свои колонны. |
| **II Часть**  **основная** | О.Р.У.  1. «Моторчики»  И.п.: ноги слегка расставлены, руки перед собой.  2. «Руки в стороны, вверх, хлопок»  И.п.: тоже, руки к плечам.  3. Круговые движения кистями рук».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.  4. «Кивание плечами»  И.п.: тоже, руки вдоль туловища.  5. «Локоть к колену»  И.п.: тоже  6. «Наклоны головой»  И.п.: тоже  7. «Наклоны в стороны»  И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.  8. «Наклонись вперед»  И.п.: тоже  9. «Прыжки на месте»  И.п.: ноги вместе, руки на поясе.  10. «Подскоки»  И.п.: тоже  11. «Вдох-выдох»  И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 2-2,5 мин. | 1. Эй, лежибоки, ну-ка вставайте   На зарядку выбегайте.  Хорошенько потянулись,  Наконец – то вы проснулись.  Начинаем: «Все готовы?»  Отвечаем: «Все готовы!»  Начинаем: «Все здоровы?»  Я не слышу: «Все здоровы!»  Становитесь по порядку  На веселую зарядку –  Приготовились, начнем  И все вместе подпоем!  ***Припев:***  Солнышко лучистое –  Любит скакать.  С облачка на облачко  Перелетать.  Раз – два – три – четыре (-2 раза  Раз – два – три – четыре – пять (-2 раза   1. Все разрабатываем руки –   Нету больше места скуки.  Все разрабатываем плечи,  Чтобы по ходу было легче.  Все разрабатываем ноги,  Чтоб не уставать в дороге.  Все разрабатываем шею,  Чтобы пелось веселее!  ***Припев:*** тот – же.   1. Так, приготовились,   Сей – момент –  Самый сложный элемент:  Надо пополам согнуться  И руками земли коснуться.  Ну-ка, ноги не сгибать:  Раз – два – три – четыре – пять;  Молодцы! Все постарались,  Разогнулись, отдышались.  ***Припев:*** тот – же   1. Прыгаю, скачут   Все на свете.  Даже зайцы и медведи,  А жирафы и слоны  Скачут прямо до луны.  Кошки, белки, гуси, свинки  Все на утреней разминке.  Всем прибавилось настроение  От такого пробуждения.  ***Припев:*** тот – же   1. С чувством полного удовлетворения   В заключение упражнение  Встали тихо на носочки  Тянем руки, что есть мочи.  Прям до неба дотянись –  Выдыхаем – руки вниз.  Поздравляю! Все постарались!  Молодцы! Конец зарядки!  ***Припев:*** тот – же (-2 раза |
| III Часть заключи-тельная | Перестроение в одну колонну, ходьба обычная | 1 мин | А теперь за ведущим пошли шагом.  На месте идем, стой: раз – два!  Повернулись налево: раз – два (использую зеркальное отражение).  Здоровье в порядке  Спасибо зарядке!  (вся утренняя гимнастика проводиться под музыкальное сопровождение). |

Подпись преподавателя\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_

Подпись методиста\_\_\_\_\_\_\_