***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.: тоже6. «Наклоны головой»И.п.: тоже7. «Наклоны в стороны»И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.8. «Наклонись вперед»И.п.: тоже9. «Прыжки на месте»И.п.: ноги вместе, руки на поясе.10. «Подскоки»И.п.: тоже11. «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 порядкуНа веселую зарядку –Приготовились, начнемИ все вместе подпоем!***Припев:***Солнышко лучистое – Любит скакать.С облачка на облачко Перелетать.Раз – два – три – четыре (-2 разаРаз – два – три – четыре – пять (-2 раза1. 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 согнутьсяИ руками земли коснуться.Ну-ка, ноги не сгибать:Раз – два – три – четыре – пять;Молодцы! Все постарались,Разогнулись, отдышались.***Припев:*** тот – же1. Прыгаю, скачут

Все на свете.Даже зайцы и медведи, А жирафы и слоныСкачут прямо до луны.Кошки, белки, гуси, свинкиВсе на утреней разминке.Всем прибавилось настроениеОт такого пробуждения.***Припев:*** тот – же1. С чувством полного удовлетворения

В заключение упражнениеВстали тихо на носочкиТянем 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 порядкеСпасибо зарядке!(вся утренняя гимнастика проводиться под музыкальное сопровождение). |

Подпись преподавателя\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_

Подпись методиста\_\_\_\_\_\_\_