**Комплекс утренней гимнастики**

**Средняя группа 4-5 лет**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки»  бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки.

**Основная часть:**

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

 1. руки в стороны

    2. руки вверх

 3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

 1. наклон вперед

    2. И.П.

**3.«Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

 1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

    2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

 1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

    2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

 1. прыжки на двух ногах на месте

**Заключительная часть:**

Упражнение на дыхание.

ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Речевка.**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.