**Утренняя  гимнастика**

**для детей**

**средней группы (4-5 лет)**

**«Солнечный зайчик»**

******

***Зайчик солнечный сказал: «Без зарядки я устал»…***

***Будем зайчика ловить, упражнениям учить.***

1. Зайчик  прыг на потолок,

               Мы его руками хлоп.

*И.п. о.с.  руки вдоль туловища; 1- поднять руки через стороны вверх, голову вверх,*

*хлопнуть в ладоши;  2-И.п.  (5-6 раз)*

1. Зайчик наш на стены шмыг,

                Мы его поймаем в миг.

*И.п. - основная стойка, руки на поясе; 1- поворот туловища в правую сторону, хлопнуть в ладоши;* *2-И. п.;  3-4- тоже  в левую сторону;(5-6 раз)*

1. На скамейке он сидит,

                 На всех внимательно глядит.

                 Нужно спинку наклонить,

                 Чтоб зайчишку изловить.

*И.п. то же; 1-наклонить туловище вперёд, хлопнуть в ладоши; 2-И.п. (5-6 раз)*

1. На полу  он дразнит нас,

                  Его поймаем мы сейчас.

*И.п.  то же; 1-полный присед, ладони положить на пол; 2- И.п. (5-6 раз)*

1. Зайка мы тебя поймаем,

                  Выше ножки поднимаем.

*И.п.  то же; 1-правую ногу, согнутую в колене  вверх, хлопнуть в ладоши над* *головой; 2-И.п. 3- левую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в* *ладоши над головой;  4-И.п. (5-6 раз*)

1. Как мы здорово играли,

                   Теперь прыгать вместе стали.

*И.п.  то же;  прыжки, хлопать в ладоши над головой.*

1. Упражнение на дыхание: **«Кораблик»**

Мы кораблик смастерили,

Его в речку опустили.

Мы подуем на него*,*

Что бы  плыл он далеко.

Зайчик хочешь покататься,

И на мир полюбоваться.

*И.п. основная стойка, вдохнуть носиком воздух, выдохнуть через рот, губы трубочкой.*

           (2-3 раза)

****

**«Цирк»**

** **

**Цирковое представленье,**

**Мы устроим здесь, сейчас.**

**И сегодня на зарядке будет весело у нас.**

**1.** Вот **жонглёры** выступают

Весело мячи кидают.

*И.п. о.с. руки на поясе, поочерёдно поднимать вверх правую, левую руку. (5-6 раз)*

**2.** Вот и **фокусник.** Ура!

Он покажет чудеса.

*И.п. о.с. руки за спину, руки в стороны с подниманием плеч. И.п. (5-6 раз)*

**3.** Громко музыка играет,

**Силач** спину наклоняет.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- наклон туловища в правую сторону, правую руку*

*в сторону, кисть сжать в кулак; 2- И.п. 3-4- то же в левую сторону. (5-6 раз)*

**4.** **Силач** мышцы все размял,

Штангу без труда поднял.

*И.п. о.с. руки вверх; 1- наклон туловища вперед, руками коснуться пола; 2- И.п. (5-6 раз)*

**5.** Выступает **грозный  лев,**

Ему сопутствует успех.

*И.п. стоя на высоких четвереньках; 1- встать на колени; 2-И.п. (5-6 раз)*

**6.** Долго **клоун** нас смешил,

С ним попрыгать пригласил.

*Прыжки.*

**7.** **На зарядке в цирк играли.**

Ох, устали так устали.

**Упражнение  на дыхание:**

**«Устали»**

И.п. основная стойка.  Кисти   рук   ко лбу   ВДОХ, руки  через  стороны   вниз    ВЫДОХ

( 3-4 раза)

****

****

**Зарядка для детей**

**(не в стихах):**

1**. Наклоны и вращения головы** (покивали - да-да-да, помотали - нет, крутить - яблочко катится по блюдечку, прижать ушко к плечу)

2. **Вращения руками** (полетели большие вертолеты, назад полетели, средние и маленькие - кисти рук)

3. **Разминаем пальцы** - фонарики погасли (кулак сжат) - зажглись

4. **"Сова летит"** - поднимаем и опускаем плечи - "угу, угу"

5. **"Птички летят"** - быстро машем руками

6. **"Паровоз"** - ходьба на месте, руки согнуты в локтях и движутся по кругу

7. **"Ветер качает деревья"** - ноги врозь, руки вверх, наклоны

8. **"Самолет качает крыльями"** - ноги врозь, руки в стороны, наклоны влево-вправо

9. **"Самолет делает поворот"** - ноги врозь, руки в стороны, повороты

10. **"Дровосек"** - ноги врозь, руки сцеплены в замок, наклоны "ухх!"

11. **Наклоны** - встать спиной друг к другу, наклониться и смотреть между ног "ку-ку, я тебя вижу"

12. **Лежа на спине** пусть поочередно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, которую вы держите в руках (или до пола за головой)

13. **Ходить** на носочках, на пятках.

14. **Ходить как гуси** - присесть на корточки и опереться об колени

15. **"Лебеди плывут"** - стоя на коленях, размахивать руками

16. **"Цапли"** - могут стоять на одной ножке долго-долго

17. **"Цапли ходят по болоту"** - руки согнуты за спину- согнуть ногу, подняв колено повыше, держать, выпрямляя ногу вперед, сделать шаг

18. **Бег на месте,** высоко поднимая колени.

19. **Ползать как крокодил** (животом по полу), **ходить как уточка** (на корточках), **показывать кошку** (стоим на корточках и выгибаем спинку) и **собачку** (стоим на корточках и виляем попой).

**Ссылки на веселую и интересную зарядку для дошкольников**

<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/zaryadka-v-detskom-sadu-pod-muzyiku.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc>

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&feature=emb_rel_end>

<https://www.youtube.com/watch?v=kZUTrLqDJVQ>