**Расторгуева Лада Ивановна,**

структурное подразделение детский сад ГБОУ СОШ

пос. Кинельский м.р. Кинельский

 **Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста «Зимняя прогулка»**

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Речевое развитие».

**Цель:** создание условий для развития двигательной активности детей и интереса к утренней гимнастики.

 **Задачи:**  продолжать сохранять и укреплять здоровье детей; вызывать у них бодрое, жизнерадостное настроение; воспитывать потребность и желание заниматься физическими упражнениями.

**Ход деятельности:**

1. **Вводная часть**

Дети выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель:                                Наступили холода,

                                                      Это к нам пришла зима.

                                                     Но, ее мы не боимся

                                                      В спорте с холодом сразимся!

Воспитатель: Сегодня ребята, я предлагаю вам отправится на прогулку в зимний лес. Хотите?

Дети: да.

Воспитатель даёт команду: Направо! За направляющим шагом марш! (ходьба в колонне)

 Мы на зимнюю прогулку

                                                     Приглашаем всех с утра.

                                                     А, здоровым быть и крепким

                                                     Помогает нам ходьба.

1. Ходьба с высоким подниманием колен – руки в стороны

 Cугробы за ночь подросли,

 Стали очень высоки!

     2. Ходьба с хлопками над головой, руки на поясе

                                          Снег, снежок идёт с утра,

                                                      Начинается игра,

                                                      Как услышишь слово «три»,

                                                      Скорей снежинку ты лови.

                                                      Раз, два, три,

                                                      Стоп, замри!

3.Ходьба на носках – руки на поясе

 По заснеженным дорожкам

 Мы крадемся словно кошки.

  4. Бег врассыпную                           Белый снег пушистый

   В воздухе кружится

 5. Лёгкий бег в колонне на носках

 До чего мороз велик

 Нам стоять он не велит

Переход на ходьбу. Перестроение в три звена.

1. **Общеразвивающие упражнения**
2. «Погреемся»  И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1-хлопнуть  по противоположным плечам.

2- и.п. (6 – 8 раз.)

1. «Весёлый снеговик» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-Поворот туловища  вправо – развести  руки в стороны.(4раза)

2.И.п.

3. Поворот туловища влево –  развести руки в стороны.(4раза)

4. И.п.

1. «Лыжник». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки, слегка согнутые   в   локтях,   поднять   вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в  кулаки. Наклонить   туловище   вперед,   не   опуская головы, согнуть колени и опустить руки   вниз - назад;   затем   вернуться в исходное положение. Повторить упражнение (6—8 раз).
2. «Конькобежец». И. п.: стоя на коленях, колени расставлены на ширине плеч,  руки за спиной.1- Наклонить туловище вправо.

2-и.п. (По 4раза в каждую сторону)

1. «Катание на санках» И. п. сидя, прямые ноги врозь, руки вперёд.
	1. Лёгкие наклоны назад – вперёд, не опуская рук.
	2. И.п. (по 4 раза назад, вперёд.)

 6. «Греем ноги» И. п.: сидя, упор сзади, ноги вместе.1- согнуть ноги в коленях обхватить руками. 2-И.п.( 6 -  8 раз.)

1. «Снежинка» И. п.-о.с.     1-Прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-И.п.

 **3.Заключительная часть**

 Упражнение для восстановления дыхания:

  **«Варежка»**

 Я на варежку подую.
 Все снежинки с неё сдую.

 Дети произносят речевку:

Раз и два! И все в порядке

Будет холод - не беда!

Тот, кто делает зарядку

Не болеет никогда!

 Перестроение в колонну. Заключительная ходьба. Уходят в группу.