**Сюжетная утренняя гимнастика «Путешествие на зимнюю полянку»**

**Средняя группа**

**Воспитатель: Минибаева Л.И.**

**Вводная часть**

**Дети входят в зал. Строятся в одну шеренгу.**

К нам [зима пришла](https://www.maam.ru/obrazovanie/zima),

Собирайтесь детвора.

Отправляемся гулять

Чудеса нас ждут опять.

Погуляем по зимней дороге.

*Направо! В обход по залу шагом марш!*

Зашагали наши ноги по заснеженной дороге

Ах ты **зимушка-зима**, все дороги замела,

Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.

*Ходьба в колонне по одному*

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, на носочки надо встать.

*Ходьба в колонне на носках, руки на пояс.*

Снегу мало. Под снежком лёд блестит несмело.

Мы поскачем по ледку ловко и умело.

*Подскоки*

Заскользили мы по льду

Ловко и умело.

*На пятках*

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идём и ничуть не устаём.

*Ходьба с высоким поднимаем колен.*

Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

*Бег в колонне по одному*.

По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем.

*Ходьба с хлопками.*

Вот полянка на пути.

Ты полянку обойди

*Ходьба змейкой*

А теперь поторопись

В 3 колонны становись!

*Перестроение в 3 колонны звеньями.*

Стоп, детишки. Мы пришли

Полянку снежную нашли.

**ОРУ:**

1. **Мы давно мечтали, чтобы  
   сугробы порастали!**

И.п.: узкая дорожка, руки свободно вдоль туловища.

*1-встаем на носочки, поднимаем руки вверх, соединяя ленточки; 2- и. п.,3- встаем на носочки, поднимаем руки вверх, соединяя ленточки, 4-и.п. (4-5раз)*

1. **Ветер улицы мети,**

**Нашу мельницу крути.**

И. п.: узкая дорожка, руки свободно вдоль туловища.

*1,2- вращение прямыми руками вперед, 3,4- вращение прямыми руками назад (4-5раз)*

1. **В зимний день я не скучаю:  
   Быстро лыжи надеваю.**

И.п.  широкая дорожка, руки на поясе.

*1-наклон к правой ноге, 2- и.п., 3-наклон к левой ноге,4-и.п (4-5раз).*

1. **По снежку на лыжах дети,**

**Мчатся с горки, словно ветер.**

И.п.:  лежа, ноги прямые, руки в стороны.

*1-поднять ноги, 2-махи ногами вперед – назад («ножницы»), 4 – и.п. (4-5раз)*

**5. Раз, два, три — ну-ка, повтори!**

**Три, четыре, пять —повтори опять!***(прыжки в чередовании с ходьбой 10\*3)*

И.п.: осн. стойка, руки вдоль туловища (прыжки-звездочка).

Побывали на полянке

А теперь мы вновь в пути –

Пора в детский сад идти!

*Перестроение в 1 колонну*

Зашагали наши ноги по заснеженной дороге

Ах ты **зимушка-зима,** все дороги замела,

Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.

*Ходьба обычная*

Вот идет снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Будем мы ловить снежинки,

Будем дуть мы на пушинки.

*Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»*

По дорожкам погуляли,

Со снежинками играли.

Все здоровы, всё в порядке!

Все: СПАСИБО УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ!