**Утренняя гимнастика для средней группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Части утренней гимнастики,**  **продолжительность** | **Содержание** | **Дозировка** |
| 1 | *Вводная часть*  *1,5 мин.* | Проверка осанки  Ходьба  Бег, в чередовании с ходьбой.  Упражнения на профилактику плоскостопия: идем по узкой дорожке (ходьба по узкой рейке приставным шагом) | 35 сек.  по 15 сек.  30 сек. |
| 2 | *Общеразвива-ющие упражнения*  *5 мин.* | «Правую, левую».  И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 - правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2 - левую в сторону; 3 - правую опустить; 4 - левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное.  «Носок вниз».  И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спину. 1 - поднять правую ногу, носок вниз (вдох); 2 - вернуться в и.п. (выдох). То же левую.  «Качалка».  И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.  1-2 - наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений отдых, расслабление, пауза. Дыхание произвольное.  «Посмотри на пятки».  И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 - поворот вправо, посмотреть (вдох); 3-4 - вернуться в и.п. (выдох). То же влево.  «Прыжки».  И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.  Дыхательное упражнение «Маятник».  И. п.: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. | 5 раз  5 раз  4 раза  3 раза  2 раза  6 раз |
| 3 | **Заключительная часть.** | Ходьба | 1 мин. |

**Будьте здоровы!**