**Комплекс утренней гимнастики с погремушками средняя группа.**

 **I часть. Вводная**

Погремушки, заранее разложенные на полу.

Построение в колонну.

Ходьба по залу между погремушками.

Бег по залу между погремушками.

Построение возле погремушек.

**II часть. Основная. ОРУ**

исходное положение - стать прямо, руки с погремушками опущены, ноги слегка расставлены. Качание рук вперед-назад. 5 раз.

исходное положение - сесть на пол, скрестив ноги. "Спрячь погремушку" - повернуться вправо спрятать погремушку сзади себя, сказать "нет", развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, тоже выполнить влево. 3 раза.

исходное положение - стать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу с погремушками. Наклониться вперед, постучать по коленям, вернуться в и.п. 4 раза.

исходное положение - лечь на спину, ноги согнуть в коленях, потопать ногами, позвенеть погремушкой, вытянуть ноги. 5 раз

 **III часть.**

Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

Легкий бег с погремушками в рассыпную.

Сложить погремушки в корзину.

 Упражнение на дыхание

исходное положение - ноги вместе, поднять руки вверх одновременно набрать воздух, сделать глубокий вдох.

Резко опустить руки и выдохнуть.

Можно сопровождать выдох словами (ах, ох, ух).

Гимнастика пробуждения.

**"Мы проснулись"**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.