

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 2 «Палех»
города Обнинска

Комплекс утренней гимнастики для детей средней группы

Подготовила
инструкторы по
физической
культуре:
Самбунова Г.В.,

2020 г.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Игровой самомассаж «Нос, умойся!»

«Кран, откройся!»

Правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!»

Растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза»

Нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!»

Растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!»

Аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!»

Гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!»

Аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»

Трём ладошки друг о друга.

2. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах ступней, с высоким подниманием колена, приставным шагом в сторону.

3. Бег обычный, бег на носках с высоким подниманием колена.

4. Общеразвивающие упражнения.

- «Весёлые ручки».

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно, руки вдоль туловища. Прямые руки вверх; отвести назад; вернуться в исходное положение (5 раз).

- «Насос».

И.п.: то же, пальцы рук сжаты в кулак. Наклон вниз, достать до носков ног; вернуться в исходное положение (5 раз).

- «Пружинка».

И.п.: о.с., руки на поясе. Чуть присесть; вернуться в исходное положение (5 раз).

- «Самолёт».

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно. Руки в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

5. Прыжки на месте на двух ногах (2 раза по 8 прыжков).

6. Дыхательное упражнение «Носом - вдох,...»

Поднимание рук на вдохе. Свободное опускание рук на выдохе.

Речитатив:

Носом – вдох,

А выдох – ртом.

Дышим глубже,

А потом –

Шаг на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша.

7. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стихотворения в определённой последовательности загибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это – мама,
Это – я;
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед.
И у нас разлада нет.