**Конспект**

**утренней гимнастики в средней группе.**

Подготовила: Сумина И.А., воспитатель

МАДОУ «Детский сад

комбинированного

вида №8 г. Шебекино»

г. Шебекино

2024 г.

**Цель:** Формирование и совершенствование двигательных способностей детей.

**Задачи:** Развивать внимание детей. Умение слышать и выполнять команды взрослого. Правильно (сначала по образцу, а затем самостоятельно) выполнять упражнения. Прививать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннею гимнастику.

**Предварительная работа**: беседа «Что такое здоровье – как его беречь?»

Разучивание О.Р.У.

Разучивание стихотворения.

Мы платочки в руки взяли друг за другом пошагали.

Слушай команду и выполняй,

Ты на носочках скорее шагай.

Шагом обычным идём мы друзья,

Дальше команды даю вам я.

Идём на пяточках по кругу,

Очень ровно, друг за другом,

И по кругу легко побежали,

Веселей платочком помахали.

**О.Р.У.**

**1.**И.п ноги на ширине ступни , платочек держим за концы вверху. Платочек вперёд, вверх.

Вот платочек посмотри то вверху, то впереди. (4-5 раз)

2.И.п. ноги на ширине плеч, платочек держим за концы, руки опущены. Повороты туловища влево ( вправо), руки с платочком вытянуты вперёд. ( по 3 в каждую сторону)

Повернусь на право - покажу платочек,

Повернусь на лево – здравствуй мой дружочек.

3.И.п. ноги на ширине плеч, наклониться не сгибая колен, махи платочком.

Наклонюсь по ниже я, помашу платочком вправо, влево, веселей, поиграй со мной скорей. (4-5 раз)

4.И.п. пятки вместе, носки врозь, платочек держим за концы, руки опущены. Приседаем, разводя колени, «спрятались» за платочком.

Я с платочком приседаю

В прядки с детками играю. (4-5 раз)

5.И.п. ноги параллельно, платочек в правой руке, прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Я прыгаю легко, пляшет мой платочек,

А когда я пошагаю, отдохни дружочек.

Мы зарядкой занимались

Мы с платочками играли.

В пары встали, в группу пошагали.