**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя, август**

**«Весёлые медвежата»**

**Программные задачи:**

* Упражнять детей в ходьбе и в беге на носках
* Закреплять двигательные навыки
* Развевать физические качества и способности
* Дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день
* Помочь сбросить негативные эмоции

**Ход зарядки:**

**Ходьба:**

Добрый лес, старый лес!

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас,

И зовём с собою вас!

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Вот так, вот так,

Шагают наши ножки.

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зелёным лугом!

**Ходьба на носках:**

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдём,

На тот берег попадём.

**Бег:**

Крылья пёстрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре –

Полетели, закружили.

**Прыжки:**

Зайчик быстрый скачет в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – ребятишки.

**Воспитатель(родитель):** Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий,

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт,

Снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь.

Кто же я, скажи… (медведь)

**Воспитатель:** Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в маленьких медвежат.

Раз, два, три, мы закружились,

В медвежат мы превратились.

Сейчас все медвежатки сделают зарядку.

**ОРУ (без предметов)**

**Потягивание:**

Утром мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

**Повороты головой:**

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Головой своей крутили

**Наклоны:**

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

**Приседания:**

Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

**Прыжки:**

Мишкам весело играть.

Мишкам хочется скакать.

Раз, два; раз, два,

Вот и кончилась игра.

**Воспитатель:**

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились,

И в ребяток превратились.