**Комплекс утренней гимнастики с обручем**

**в средней группе**

**Балашова Т.В.**

**I часть**

(1 – 1,5 мин)

- Ходьба в колонне по одному;

- Ходьба на носочках – руки прямые вверх, ладони внутрь;

- о.х.

- Ходьба на внешней стороне стопы - руки на поясе;

- о.х.

- Руки в локтях согнули, быстрая ходьба;

- Бег со сменой ведущего;

- Быстрая ходьба;

-Ходьба в спокойном темпе.

- Упр. на восстановление дыхания.

Построение в рассыпную

**Звуковые ориентиры**

**Зрительные ориентиры**

***Указания:***

Руки вверх, тянемся к солнышку, спину держим ровно, голову и туловище держим прямо;

Ноги в коленях не сгибаем;

Руки в локоточки согнули, идем быстрым шагом; Спина прямая; Бег на носочках, дышим через нос.

***Похвала, оценка.***

***Основная часть***

**II часть**

(5 - 6 мин)

1. **«Посмотри в обруч»**И.П.: Стоя, ноги слегка расставлены, обруч к плечам. На 1-обруч вверх, посмотреть; На 2- И.П. , сказать «вниз». **Д: 5 раз**
2. **«Поверни обруч»**И.П.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. На 1-поворот вправо, повернуть обруч; На 2-И.п. Тоже влево. **Д: 4 раз**
3. **«Не задень»**И.П.: тоже, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. На 1- ноги прямые врозь; на 2- И.П. **Д: 5 раз**
4. **«Не урони»**И.П.: - ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. На 1-2 приподнять голову, наклон вперед, выдох. На 3-4 И.П. **Д: 5 раз**
5. **«Обруч вперед»**И.П.: - о.с. обруч вниз, хват с боков. На 1 – присесть, коснутся обручем пола. На 2- И.П. **Д: 5 раз**
6. **«Подпрыгивание»**И.П.:- ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча. Чередуя с ходьбой на месте. **Д: 4 раз**
7. **«Обруч вперед»**И.П.: **-**о.с. обруч опущен. Медленно поднять обруч вперед и медленно опустить сказать «вниз». **Д: 5 раз**

**Звуковые ориентиры**

**Зрительные ориентиры**

**Помощь.**

**Имитация.**

**Команды.**

**Похвала, оценка.**

**Показ.**

Следить за качеством выполнения

***Указания:***

2(Смотреть в сторону поворота)

5(Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо)

6(Прыгаем как зайчики)

**Заключительная часть**

**III часть.**

- **о.х.**

**- б.х.**

**- бег руки в локтях согнули;**

**- о.х.**

**-Упражнение на восстановление дыхания**

**Речевка «Мы зимой болеть не будем…»**

Упр. на восстановление дыхания.