**Комплекс музыкально-ритмической зарядки**

 **для средней группы №2**

 **1часть**

**Вводная**

Дети входят в зал танцевальным шагом. Идут по кругу, ходьба на носочках, на пятках (в чередовании по 8 шагов), бег с остановкой по сигналу, прямой галоп, обычная ходьба. Выстраиваются в колонны друг за другом.

**2часть**

**Основная**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

«Динь-дон»

Исходное положение-стоя, ноги «домиком» руки на поясе. Выполнение: 1- Наклоны головы к правому плечу. «Динь» 2 – исходное положение головы – прямо. «Дон» 3 – наклон головы к левому плечу. «Динь» 4 – исходное положение головы –прямо. «Дон» Дозировка: 4 раз. Темп средний. Указания детям: Спинку держать прямо.

«Мы построим птички дом!»

А где живут птички?

Правильно – на дереве.

Давайте все вместе посадим дерево, а какое? (дети предлагают: березку, ёлку..».

«Дерево» И.П. ноги вместе , спинка прямая.

Выполнение:

 1 - присели на «корточки».

«Посадили березку, она была маленькая,

Дождик поливал, солнышко припекало

2 - (дети поднимаются.)

И выросла наша березка -

3 - (поднимаемся на полу пальцы, руки на верху –показываем какое стало деревце).

4- вернуться в и.п.

Дозировка: 4 раза;

Темп средний.

Указания детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Поднялся ветер и наши деревья стали качаться из стороны в сторону.

«Ветер» И.П. –ноги «домиком», руки опущены.

Выполнение:

1. Поднять руки через стороны вверх,
2. Наклон в пр. сторону
3. Наклон в л. Сторону
4. И.П.

Дозировка: 6 раз.

Тем: средний.

Указания детям: «Держать равновесие»

«Сильный ветер» И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. Круг пр. рукой вперед
2. Круг л. рукой вперед.

 Дозировка: по 4 раза каждой рукой.

Темп: быстрый

**Подвижная игра «Слоненок»**

Дети остаются на своих местах. Хореограф произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

И.П. –ноги «домиком» ,руки на поясе.

Топнул слон ногой одной, (пр. ногой топают.),

А затем ногой другой, (л. ногой топают)

Наклонился он в перед, (наклон корпусом в перед, руки в стороны)

А потом наоборот. (наклон корпусом назад, руки на поясе.)

А потом опять в перед

И опять наоборот.

Он три раза повернулся (поворачиваются руки на поясе, высоко поднимая колени)

А-а-апчи!!! (чихают )

Чихнул и улыбнулся! (руки в стороны ладошки смотрят в перед).

**3 часть**

**Заключительная.**

Музыкальная разминка «Мы руками хлоп-хлоп-хлоп»

Екатерина и Сергей Железновы.

(исполняется по показу хореографа).

(исполняется по показу хореографа).

(исполняется по показу хореографа).