**Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста на стульчиках**

**I часть***(стульчики расставлены по зрительным ориентирам заранее в центре спортивного зала)*

Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек), бег со сменой направления, ходьба приставным шагом вперед (поочередно правой и левой ногой), бег в быстром темпе (15 – 20 сек), ходьба «змейкой» вокруг стульчиков.

**II часть*.*Общеразвивающие упражнения на стульях**

1. И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

*Выполнение:*

1 – Поднять руки в стороны.  
2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 5 – 6 раз.

*Темп:* быстрый.

2. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.

*Выполнение:*(cмена положения ног)

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.  
2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

*Дозировка:* 5 – 6 раз.

*Темп:* быстрый.

3. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение:

1 – Наклониться вправо.  
2 – Вернуться в исходное положение.  
3 – Наклониться влево.  
4 – Вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

*Темп:* средний.

4. И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

Выполнение:

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
2 – Вернуться в И.П. (выдох)  
3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
4 – Вернуться в И.П. (выдох)  
5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)  
6 – Вернуться в И.П. (выдох)  
7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
8 – Вернуться в И.П. (выдох)  
9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
10 – Вернуться в И.П. (выдох)

*Темп:* средний.

5. И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

*Выполнение:*

1 – Присесть.  
2 – Встать, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 4 – 5 раз.

*Темп:* средний.

6. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

Выполнение:

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.  
2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.  
3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.  
4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

*Темп:* средний.

7. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

*Выполнение:*прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

*Дозировка*: 2 серии по 10 прыжков. Дети идут обычной ходьбой по залу друг за другом. Воспитатель предлагает детям помочь убрать стулья. Воспитатель оставляет 1 стул в центре зала для игрового задания «Кошка и птички».

8. *Игровое задание «Кошка и птички».* В центре зала на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, на голове одета шапочка «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают на стульчики.

*Дозировка:* 2 раза.

Обычная ходьба по залу в колонне друг за другом.

**III часть**

**I неделя:**

а)Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Насос»  
б) Гимнастика для ног «Медведь»

**II неделя:**

в) Массаж тела «Лягушата»   
г) Пальчиковая игра «Рисунок»