Комплекс бодрящей гимнастики для детей средней группы.

**Жучки**

Проводится в постели. Играет спокойная музыка.

Воспитатель: наступила весна, теплое время года. Просыпается все-природа, насекомые. Давайте представим , что мы с вами жучки. Нам хорошо от теплого солнца.

Потянулись жучки- И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться -руки в стороны. Повторить три раза.

Проснулись глазки – И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза (10с.)

Проснулись ушки – И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10с.) .

Проснулись лапки – И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими (10с.)

Жучки греются на солнышке – И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поворот на живот. 2- поворот на спину. Повторить 6 раз.

Веселые жучки – И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 –хлопки руками перед собой. 4-вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Воспитатель: а сейчас жучки побегут по ребристым дорожкам (дети идут по коврикам сначало медленно затем быстро)

Жучки наверное уже очень устали и поэтому им пора подкрепиться.