**Автор:** воспитатель группы «Радуга» ГБДОУ детский сад № 67 Невского района Санкт-Петербурга

***Рождайкина Мария Евгеньевна***

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

 **младший – средний дошкольный возраст** (**С ПРЕДМЕТАМИ - КУБИКАМИ)**

**Педагог:**

Все будем делать по порядку.

Приготовились к зарядке? ***(бодрый, положительный настрой)***

**Педагог:**

Все по залу мы идем,

Не толкаемся, не отстаем ***(ходьба)***

Мы немножко подросли,

На носочках все пошли ***(ходьба на носках)***

Молодцы! Все постарались,

Вот как ножки разминались!

Пяточки не обижаем,

Их мы тоже разминаем! ***(ходьба на пятках)***

Ножки славно мы размяли,

На носочках побежали! ***(легкий бег на носочках)***

А теперь чуть-чуть быстрей,

Побежали поскорей! ***(небольшое ускорение)***

Вот какие молодцы!

Не устали, удальцы?

Мы немножко отдохнем,

Зал спокойно обойдем.

Разойдемся в рассыпную, ***(спокойная ходьба, перестроение в рассыпную)***

Будем делать гимнастику такую!

Сейчас тихонечко идем,

По два кубика берем! ***(самостоятельно дети берут предмет)***

Ручка правая вперед,

Левая не отстает! ***(поочередно руки вперед)***

В сторону идет рука

И конечно не одна. ***(поочередно руки в стороны)***

Кубик смотрит в потолок,

Будь внимательным, дружок! ***(поворот кисти, кубик смотрит вверх)***

А теперь рука наверх,

Ручки наши лучше всех. ***(поднять поочередно руки вверх)***

Чтоб здоровыми нам быть

Это надо повторить. ***(повтор упр-ий вперед, в стороны, вверх)***

За кубиком глазками следим,

Посидеть мы с ним хотим.

Будем кубиком стучать,

Некогда друзьям скучать! ***(элемент гимнастики для глаз)***

Сядем на пол, ножки шире,

По коленкам три – четыре! ***(сидя на коврике, ноги широко расставлены)***

Повторяем и считаем:

Раз, два, три, четыре – ножки шире! **(повтор)**

Повернемся вправо – раз,

И ударим об пол – два! ***(поворот вправо)***

Возвращаемся обратно,

Три, четыре – все понятно?

Влево тоже повернемся,

И обратно мы вернемся.

Повторяем, а потом: ***(поворот влево)***

Мы на ножки все встаем.

Друг за другом мы идем,

Держим круг, не отстаем! ***(подъем на ноги, ходьба по кругу)***

Не толкаемся, идем, идем,

Кубики в корзиночку кладем. ***(самостоятельно убирают предмет)***

Молодцы! Конец зарядке,

У ребяток все в порядке?

Хорошо позанимались,

Всех хвалю, все постарались! ***(положительная оценка)***

Мы, проходим, руки мыть,

Чтоб здоровыми всем быть! ***(закрепление КГН)***