

Утренняя гимнастика для средней группы.

1. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;
- Ходьба обычная;
- Ходьба спиной вперед;
- Ходьба на носках;
- Ходьба на пятках;
- Бег в разном темпе
- Перестроение в колонну по три, размыкание.

2. "Погреемся"- 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;

2. И.П. *темп средний.*

3. Потанцуем 4 раза каждой ногой.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс

1. отставить правую ногу вперед;

2. поднять ногу, согнутую в колене;

3. отставить правую ногу вперед;

4. И.П. *Дыхание не задерживать, темп средний.*

4. " Спрячем руки " 5 раз в каждую сторону.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны.

1. поворот влево, руки за спину;

2. И.П. /вдох/ *Темп средний.*

5. Поднимаем руки - 8 раз.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

1. руки к плечам;

2. руки вверх /вдох/;

3. руки к плечам;

4. И.П. *Темп средний.*

6. "Пружинки" . - 8 раз.

Чередование с обычной ходьбой

- И.П. - ноги вместе, руки на пояс.
- 1. руки к плечам;
- 2. руки вверх /вдох/;
- 3. руки к плечам;
- 4. И.П. *Темп средний.*
- **6. "Пружинки" . - 8 раз.**
- И.П. - ноги врозь, руки на пояс.
- 1. полуприседание;
- 2. полуприседание;
- 3. глубоко присесть;
- 4. И.П. *темп средний.*
- **7. Достанем носочки.**
- И.П. - ноги врозь, руки вверху;
- 1. наклон вперед, коснуться руками пола /выдох/;
- 2. И.П. *Темп средний.*

Артикуляционная Гимнастика

Ч А С И К И

- Тик-так, тик-так,
- Ходит маятник вот так!
- Цель: выработать умение чередовать движение языка к уголкам рта: вправо – влево.
- Выполнение: улыбнуться, показать зубы, отклонить высунутый язык вправо, затем – влево. Чередовать движения под счет.
- **К А Ч Е Л И**
- Вверх – вниз,
- Выше вверх,
- Вверх – вниз,
- И ниже вниз,
- Ты качаться не ленись,
- Язычок не торопись!
- Цель: выработать умение чередовать движения языка вверх – вниз.
- Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. Чередовать движения языка от верхней губы к нижней.

П О Ч И С Т И М З У Б К И

- Чистить зубки часто надо,
- Мама наша будет рада!
- Цель: выработать умение координировать движения языка. Сделать эти движения свободными.
- Выполнение: рот закрыт. Передней частью языка поочередно облизывать то верхние, то нижние зубы.

Б О Ч К А

- Язычок наш словно бочка,
- Покатился в наши щечки.
- Цель: укрепить мышцы кончика языка.
- Выполнение: рот приоткрыть, поочередно упираться кончиком языка то в правую, то в левую щечку.

- **ЛОПАТКА**

- Язычок широкий, гладкий –
- Получается лопатка!
- Цель: выработать умение делать язык широким и плоским.
- Выполнение: приоткрыть рот, положить язык (сделать его широким, распластанным) на нижнюю губу. Удерживать позу.
-

- **Дидактическая игра «Закончи предложение»**
-

- *Цели:* учить дополнять предложения словом противоположного значения, развивать внимание.

- *Ход игры:* Воспитатель начинает предложение, а дети его заканчивают, только говорят слова с противоположным значением.

- Сахар сладкий, а перец - (горький).

- Летом листья зеленые, а осенью (желтые).

- Дорога широкая, а тропинка (узкая).
-

- **Умывание**

- **Мыло**

- У мыла есть забота,
- Мыло ходит на работу.
- Деток мылит, отмывает,
- Часто в гости приглашает.
- Приглашение принимай,
- Мыльце ты не забывай.

- **Полотенце**

- Махровое, душистое, мягкое, пушистое.
- Любит воду промокать,
- Где, что влажно вытирать.
-

- **Водичка**

- Льется чистая водичка,
- Мы умеем сами мыться.
-