

**Утренняя музыкально ритмическая гимнастика (для средней группы)
под песню « Осень в золотой косынке.»**

Вводная часть.

Дети входят в колонну по одному в спортивный зал. Перестраиваются в три звена.

Инструктор: Ребята! Представьте, что мы в осеннем парке. Звучит чудесная музыка под которую так хочется танцевать

Основная часть.

Осень в золотой косынке *Правая рука вперед, левая рука вперед*

Приглашает нас гулять *наклон вперед, руки назад*

Шлепать весело по лужам *шагаем на месте*

И листочки собирать

Прыг-скок, прыг-скок *прыжки вперед, назад руки на пояс*

Перепрыгни лужицу

А вокруг, а вокруг *руки в стороны, кружимся вокруг себя*

Листики закружатся, *высоко поднимая колени*

На проигрыши кружимся в другую сторону.

Погоуляем по дорожкам *правая нога на пятку вперед, приставили*

Много листьев соберем, *левая нога на пятку, приставили*

И красивые букеты *пальцы в замок, тянемся за руками вперед*

Нашим мамам принесем

Прыг-скок, прыг – скок *прыжки вперед, назад руки на пояс*

Перепрыгни лужицу

А вокруг, а вокруг *руки в стороны, кружимся вокруг себя*

Листики закружатся, *высоко поднимая колени*

На проигрыши кружимся в другую сторону.

Не пугай подружка осень *грозим пальчиком правой руки, левой руки*

Нас не ветром, не дождем *руки вверх наклоны вправо, влево*

Дома мы скучать не будем *пружинка с хлопком с права, слева*

Все равно гулять пойдем

Прыг-скок, прыг – скок *прыжки вперед, назад руки на пояс*

Перепрыгни лужицу

А вокруг, а вокруг *руки в стороны, кружимся вокруг себя*

Листики закружатся, *высоко поднимая колени*

На проигрыш кружимся в другую сторону.

Перестроение из трёх звеньев в одну колонну.

Заключительная часть.

Ходьба. Ходьба на носочках «Лебеди»; высоко поднимая колени « Лошадка».

Бег. Прыжки на двух ногах «Зайчик». (*Бег, прыжки чередуем с ходьбой*)

Упражнение для восстановления дыхания. «Листочек»

Инструктор: Ребята, представьте, что у вас на ладошках лежит листочек.

Делаем вдох носиком, а выдох ротиком, так чтобы листочек полетел. Повтор три раза.
Молодцы!

Давайте все вместе скажем: Зарядка нам полезна, зарядка нам нужна,

от лени и болезни спасает нас она. Молодцы!

Дети в колонну по одному выходят из зала выходят.