***КОМПЛЕКС***

***УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***

***В СТАРШЕЙ ГРУППЕ***

*Оборудование: кубики*

*Одежда и обувь: футболки, шорты, чешки.*

*Место проведения: музыкальный зал.*

*Длительность: 10 минут*

*Провел: воспитатель Корнева Н.Н.*

Комплекс утренней гимнастики c кубиками

**Цель:** повысить работоспособность организма ребенка.

**Задачи:**

1. выполнять движения на развитие различных мышц:

сгибатели и разгибатели пальцев, дельтовидная, трехглавая мышца плеча, трапециевидная, грудинно -ключично-сосцевидная, большая грудинная мышца, прямая мышца живота, косые мышцы живота, широчайшая мышца спины, четырехглавая мышца, двуглавая, икроножная, камбаловидная, задняя большеберцовая;

1. учить быстро и четко перестраиваться во время движения, соблюдать темп во время ходьбы и бега, выполнять упражнения ритмично и правильно, соблюдая технику выполнения;
2. формировать умение сохранять правильную осанку и принятие правильных исходных положений;
3. воспитывать дисциплинированность, выдержку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структура утренней гимнастики, методы и приемы** | **Содержание утренней гимнастики** | **Длительность**  **Темп** | **Методические указания** |
| **Вводная часть**  Команда  Указание  **Основная часть**  Метод строго регламентированного упражнения  Показ  Объяснение  Подсчет  **Заключительная часть** | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному  Ходьба и бег между конусами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м)  Ходьба с высоким подниманием коленей  Перестроение в «четверки»  **Общеразвивающие упражнения с кубиками**  1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубики у плеч.  отвести правую руки в сторону, повернув голову в право  отвести левую руку в сторону, повернув голову в лево.  И.п.  2.И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу;  поднять кубики в стороны;  кубики через стороны вверх;  опустить кубики в стороны;  И.п.  3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной;  наклониться вперед, положить кубики на пол;  выпрямиться, руки вдоль туловища;  наклониться, взять кубики;  И.п.  4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу;  Присесть, вынести кубики вперед, постучать два раза кубиками один о другой;  И.п.  5. И.п.: лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.  Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен.  И.п.  6. И.п.: о.с.: перед кубиками, лежащими на полу, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой  7. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.  Руки вперед, переложить кубик в левую руку;  руки назад, переложить кубик в правую руку;  руки вперед;  и.п.  Перестроение в колонну по одному  Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках  Речевка | 10 сек  Средний  10 сек.  Средний  30 сек  Быстрый  10 сек.  Средний  20сек.  Средний  3-4 раза  Медленный  5-7 раз  Средний  5-7 раз  Средний  6-7 раз  Медленный  5-7 раз  Медленный  2 раза  Быстрый  8 раз  Средний  20 сек.  Умеренный  30 сек.  Умеренный | «В одну шеренгу – становись!»  «В колонну по одному переступанием напра-во!». «Раз, два!»  По команде «Переступанием направо!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой.  «В обход по залу шагом марш!»  Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Положение рук свободное. Спина прямая.  «Между конусами «змейкой» по прямой – шагом марш!».  «Бегом между конусами - марш!».  Дети также «змейкой» бегут между конусами. Бег свободный.  Руки полусогнуты в локтях, движения рук естественны. При беге руки движутся вверх-вперед.  «В обход по залу, с высоким подниманием коленей шагом марш!»  Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперед – вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Руки перед собой.  «На месте – стой, раз, два!»  «В «четверки» за направляющими – шагом марш!»  Приготовились выполнять первое упражнение.  Стойка ноги на ширине ступни, кубики у плеч.  Упражнение выполняем медленно.  Начали.  1-2 – отвести правую руки в сторону, повернув голову в право;  3-4 – отвести левую руку в сторону, повернув голову в лево.  Закончили.  Выполняем следующее упражнение.  Встали, ноги на ширине ступни, кубики внизу, голову и спину держим прямо.  Начали.  1 –поднять кубики в стороны;  2 – кубики через стороны вверх;  3 – кубики в стороны;  4 - вернуться в исходное положение.  Закончили.  Приготовились выполнять третье упражнение.  Ноги на ширине плеч, кубики за спиной.  Начали.  1 – наклониться вперед, положить кубики на пол;  2 – выпрямиться, руки вдоль туловища;  3 – наклониться, взять кубики;  4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение.  Закончили.  Четвертое упражнение выполняем в медленном темпе.  Встали прямо, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Спина и голова прямая.  Начали.  1-2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать два раза кубиками один о другой;  3-4 – выпрямиться, опустить кубики вниз.  Закончили.  Легли на спину, кубики в прямых руках за головой. Упражнение выполняем медленно.  Начали.  1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;  3-4 – опустить ноги, вернуться в исходное положение.  Закончили.  Следующее упражнение. Кубики лежат на полу, руки произвольно.  «Прыжки вокруг кубика в правую сторону, начинай!». Дети на счет 1-8 выполняют прыжки вокруг кубика в правую сторону. Ходьба.  «Прыжки вокруг кубика в левую сторону, начинай!». Дети на счет 1-8 выполняют прыжки вокруг кубика в левую сторону.  Закончили.  Заняли исходное положение: стойка на ширине ступни, кубик в правой руке внизу, другой кубик лежит на полу. Голову и спину держим прямо.  Начали.  1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку;  2 – руки назад, переложить кубик в правую руку;  3- руки вперед;  4 – опустить руки в исходное положение.  Закончили. Взять второй кубик.  «На месте шагом марш!»  «За направляющими в колонну по одному направо, в обход по залу шагом – марш!»  Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Положение рук свободное. Спина прямая.  « На месте, стой, раз, два!»  «Покладите кубики на место!»  «Каждый день зарядку делай,  Будешь сильный, будешь смелый!» |