***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 упражненияПоказОбъяснение Подсчет **Заключительная часть**  | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одномуХодьба и бег между конусами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м)Ходьба с высоким подниманием коленейПерестроение 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 правоотвести 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 ходьбой7. 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 рукахРечевка  | 10 секСредний10 сек.Средний 30 секБыстрый10 сек.Средний 20сек.Средний 3-4 разаМедленный 5-7 разСредний 5-7 разСредний 6-7 разМедленный 5-7 разМедленный 2 разаБыстрый 8 разСредний 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!» |