

Утренняя гимнастика.

Цель: повышение умственной и физической работоспособности, улучшение настроения и подготовка детского организма к нагрузкам предстоящего дня.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять детей в ходьбе друг за другом, на носках, высоко поднимая колени; в правильном выполнении упражнений на дыхание;
- упражнять детей в перестроении по трое в колонны;
- закреплять умение выполнять упражнения под музыку или стихотворный текст, согласовывать движения с музыкой и текстом.

Развивающие:

- развивать координацию движений при выполнении упражнений;
- развивать произвольное внимание при выполнении команд и указаний.

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку и закреплять умение сохранять ее в различных видах деятельности;
- создать условия для профилактики плоскостопия;
- сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы;

Воспитательные:

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Содержание	Дозировка	Дыхание	Общие методические
------------	-----------	---------	--------------------

			указания
1. Вводная часть. 1-2 мин.			
- Здравствуйте ребята! Сегодня я рада видеть вас на утренней гимнастике «Веселый морячок» Построились по порядку, На утреннюю зарядку. Подравнялись, подтянулись, И друг другу улыбнулись.		произв.	Следить за осанкой детей.
1. Ходьба в колонне друг за другом. Моряки весело шагают, Ноги выше поднимают. 2. Ходьба на носках, на пятках. Мы походим на носках, Мы пройдем на пятках. Мы проверили осанку и свели лопатки. (плечи развернуты, спина прямая)	1 круг. по ½ круга	произв. произв.	Обратить внимание на работу рук. Ходьба на носках, следить за осанкой

3. Лёгкий бег «змейкой» между флажками.	2 круга	произв.	Бег на носках, руки согнуты в локтях, флажки не задевать.
4. Упражнение на восстановление дыхания.	4-5 раз		Свободная ходьба по кругу, вдох носом - руки вверх, выдох ртом - руки вниз.
5. Построение в колонны по трое.			При перестроении руки вытянуты вперед, встать около флажков. После поворота кругом через левое плечо взять флажки в руки, руки опущены вниз.
2. ОРУ с флажками 6-7 мин.			
1. «Сигнальщики» И.П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 – флажки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п.	6-8 раз	произв.	Руки прямые, в локтях не сгибать.

2.«Лево руля. Право руля». И.П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди вертикально. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево.	по 4 раза в каждую сторону	произв.	Поворот головы в сторону поворота.
3. «Надуваем паруса» И.П.: ноги на ширине плеч, флажки внизу 1– наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.	6-8 раз	произв.	Ноги в коленях не сгибать.
4. «Волна» И.П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу 1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.	6-8 раз	произв.	Ноги в коленях не сгибать, пятки не отрывать
5. «Натягиваем трос» И.П. сидя, ноги вместе, флажки у груди 1.- наклон вперед, коснуться флажками пола 2.- и.п.	6-8 раз	произв.	Наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать.

6. «Танцуем на палубе» Выпады с флажками И. п. — ноги на ширине стопы, флажки внизу. 1 — шаг вперед, флажки взмахом в стороны; 2 — вернуться в исходное положение, флажки вниз	6-8 раз	произв.	Следить за осанкой.
7. «Прыжки на палубе» в чередовании с ходьбой И.П.: ноги вместе, флажки внизу. Прыжки – «звёздочки с флажками» 8-10 прыжков, меняя положение ног врозь - вместе, руки в стороны – вниз	6-8 раз	произв.	8-10 шагов с взмахом флажками между сериями прыжков.
8. Дыхательное упражнение «Помашем флажками». И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Руки через стороны вверх - вдох, помахать флажками. и.п.- выдох.	5-6 раз		Стоя на месте. Дышать спокойно, глубоко, вдыхать воздух носом, выдыхать через рот.
3. Заключительная часть. 1 мин.			
Все у нас здоровы? Всё у нас в порядке? Дети: Потому что по утрам делаем зарядку! -Кругом! -Сомкнись!		произв.	Следить за осанкой детей, работой рук

-За направляющим в обход по залу, шагом марш! Перестроение в колонну. Ходьба в колонне.	1 круг		
--	--------	--	--