

**Комплекс утренней гимнастики
для детей подготовительной группы «Солнышко»
Воспитатель Митюкова О.В.
Февраль 2020 год.**

Задачи:

1. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.
3. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; по команде воспитателя повороты налево, направо, ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба приставным шагом левое плечо вперед, правое плечо вперед; лёгкий бег чередуем с ходьбой.

Перестроение в колонну по 3.

II. Упражнения с гимнастической палкой.

1. «Палку вверх».

И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой. (5-6-раз).

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево. (5-6 раз)

3. «Наклоны вперед»

И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 - 4- и. п. (5-6 раз)

4. «Приседания».

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п. (5-6 раз)

5. «Прокатим палку»

И.П. сидя на полу, руки упор сзади, палка под ступнями ног. Покатать ступнями палку вперед-назад (5-6 раз)

6. «Ноги вверх».

И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

7. «Прыжки».

И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с ходьбой.

8. Упражнение на дыхание.

Вдох – руки поднять в вверх, выдох - опустить вниз.

Релаксация.

-Сели на пол, поза «Лотос», палка на коленях.

Закройте глаза, представим, что мы находимся на улице. Посмотрели на небо – летит пушистый, красивый белоснежный снег. Снежинки летят, кружатся и танцуют в красивом танце. Поднимите правую руку ладоншкой вверх. Подождите, пока одна снежинка, самая красивая, упадет к вам на ладошку. Открываем глазки и смотрим на свою красивую снежинку. Теперь делаем легкий вдох и дуем медленно – медленно на свою снежинку. Еще разочек и еще разочек. Лети, снежинка к своим подружкам... Встали на ноги.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. Кто зарядку будет делать
Будет сильным, будет смелым!
Здоровье в порядке,
Спасибо зарядке.



