Задачи:

Создание условий для целесообразной двигательной деятельности детей.
Формировать интерес к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни.
Развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, подвижность суставов).

1.Вводная часть.

1.Энергичная ходьба друг за другом.
2. «Ракета».Ходьба на носках, руки подняты вверх, ладони соединены.
«Ждут нас быстрые ракеты для полётов на планеты .На какую захотим, на такую полетим».
3. «Пяточки стучат». На пятках, руки за спиной.
«Тук, тук, тук, тук, моих пяток слышен стук. Мои пяточки стучат, расслабляться не велят».
4. «Пингвины». Носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.
«Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт. Скользкий лёд, скользкий лёд, но пингвин не упадёт».
5.Прямой галоп в чередовании с боковым галопом спиной в круг и лицом в круг.
«Гоп, гоп, гоп, гоп, начинаем мы галоп»
6.Лёгкий бег, переходящий в ходьбу.

2.Основная часть.

Упражнения с физиомячами.

1. **«Повороты головы».**

ИП- сидя на мяче, ноги шире плеч, руки на коленях.
1-наклон головы вперёд; 2-ИП,
3-поворот головы влево; 4- ИП;
5-наклон головы вперёд;6- ИП,
7- поворот головы вправо;8-ИП.

2.**«Плечи вверх».**

ИП- сидя на мяче, ноги шире плеч, руки опущены.
1-правое плечо вверх; 2-ИП;
3-правое плечо вверх; 4-ИП;
5-левое плечо вверх; 6-ИП;
7-левое плечо вверх; 8-ИП.
1,3- оба плеча вверх;
2,4, –ИП.
5,6,7,8 – поочерёдное поднимание плеч.

3.**«Вращалки»**

ИП- сидя на мяче, ноги шире плеч, руки в стороны.
1,2,3,4- правая рука поднимается и опускается;
5,6,7,8- то же левой рукой.
1,2,3,4- то же обеими руками
5,6,7,8- круговые движения кистями рук.

4. **<u>«Наклоны»</u>**
ИП- сидя на мяче, ноги вперёд- в стороны, руки в стороны.
1- наклон вперёд, касаясь правой рукой левого носка;
2- выпрямиться в и.п.;
3- наклон вперёд, касаясь левой рукой правого носка;
4- выпрямиться в и.п.

5 **<u>.«Ноги на мяче»</u>**
ИП- лёжа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, лежат на мяче.
1 – прогнуться, поднять туловище от пола, руки, плечи, голову не поднимать;
2- опуститься в и.п.

6**<u>. «Загораем»</u>**
ИП- лёжа животом на мяче, ноги в упоре в стороны, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче.
1- прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперёд;
2,3- удерживать положение;
4- расслабиться, вернуться в и.п.

7. **<u>«Танцуем».</u>**
ИП- сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах пальцами внутрь.
1- правую ногу выставить вперёд – в сторону на пятку;
2- и.п.;
3- левую ногу выставить вперёд- в сторону;
4- и.п.

8**<u>. «Попрыгаем»</u>**
ИП- сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на коленях.
Прыжки на мяче на месте.

<u>3.Заключительная часть.</u>

Дыхательные упражнения.
ИП - ноги врозь, руки внизу.
Поднимание рук через стороны вверх-глубокий вдох через нос,
опускание рук – медленный выдох через рот.

МОУ «Начальная школа – детский сад №5 «Ёлочка»

Конспект

утренней гимнастики

в подготовительной группе.

Физрук: Сидорова Н. В.

2009г.