**Конспект утренней гимнастики в форме ритмической гимнастики**

**(средний возраст)**

Подготовила: Сапожникова Людмила Васильевна,

воспитатель МАДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида №14

г. Шебекино Белгородской области»

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей посредством использования ритмической [гимнастики и элементов](https://www.maam.ru/obrazovanie/zaryadka) здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Создать радостный эмоциональный подъём у детей, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад.

2. Развивать внимание, координацию, гибкость и умение согласовывать движения с характером музыки.

3. Способствовать укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной системы детского организма.

4. Воспитывать самостоятельность, потребность к ежедневному выполнению утренней гимнастики.

**Форма проведения педагогического мероприятия:** утренняя гимнастика

**Средства обучения:**музыкальное сопровождение аудиозапись песен.

**Одежда детей**: шорты, футболка, носки, спортивная обувь.

**Предварительная работа:** разучивание комплекса ритмической гимнастики

**Форма организации**: фронтальная

**1. Вводная часть**

*Построение детей в шеренгу. (3 мин)*

- Строит быстро по порядку

Утром всех детей –

**Дети:** Зарядка!

- Чтоб быстрее проснуться, улучшить настроение,

Сегодня предлагаю вам музыку с движением.

Приглашаю вас на ритмическую гимнастику. Согласны? *(ответы детей)*

 ***Самомассаж: «Неболейка»*** (массаж для профилактики простудных заболеваний)

«Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживание шеи ладонями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело!

(Раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна».

(Потирать ладони)

- Все здоровы? Все в порядке?

**Дети:** Да!

- Значит, делаем зарядку! Направо! Кругом по залу шагом марш!

 Ходьба в колонне по одному (30 сек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастиМинуты | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 часть3 мин2 часть5 мин3 часть2 мин | Построение, приветствие, повороты.Ходьба  в колонне друг за другом.Ходьба на носках.Ходьба «гуськом»Прыжки впередЛегкий бег друг за другомХодьба с восстановлением дыхания.**Комплекс ОРУ с султанчиками:**1. Упражнение для мышц

плечевого пояса.И.п.: ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз1 – руки через стороны вверх, 2 – руки вверху скрестить, 3 – руки в стороны, 4 – И.п.2.Наклоны в стороныИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх.1– наклон вправо,2– И.п.,3 – наклон влево, 4 – И.п.3.НожницыИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны.1 – руки вперед, скрестить. 2 – вернуться в и.п.4. Следующее упражнение. Повороты.Поворачиваемся в одну сторону, султанчики пред собой.5. Наклоны впередИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны.1– руки вперед, 2 – вернуться в и.п.6.И.п. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки в стороны. Руки прямые, посмотрите на меня, как я делаю: 1 - руки вперед, 2 - присели, 3 - руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение.1. Прыжки.

И.п.: султанчики подняли вверх и прыгаем.Прыжки на месте.ходьба в колоне по одному.Султанчики сложить в корзину.Ходьба по кругу. Упражнения на восстановление дыхания.Организованный уход «**Здоровье** **в** **порядке** — **спасибо** **зарядке»** | 1 круг1 круг½ круга1 круг4 круга2 кругаТемп средний4-5 разТемп средний4-5 раз4-5 раз4-5 раз10 раз10 раз х 3Темп средний5-6 раз | Мы с вами будем делать утреннею гимнастику. Повернулись друг за другом. По ровненькой дорожке шагают наши ножки.На носочках шагаем - руки выпрямляем.А теперь пойдем, как гуси, к нашей миленькой бабусе.Раз, два, три, ну-ка, дружно встали мы.Ручки мы к себе прижали и как зайки поскакали.Молодцы, молодцы, побежали дружно мы! Закончили бег, идем шагом, восстанавливаем дыхание. Руки вверх - вдох через нос, руки вниз - выдох через рот.  Ребята, встаем в круг, сделаем его большим-большим. Молодцы! Мы с вами будем делать утреннею гимнастику. (раздать султанчики)Дети, возьмите себе пару, по одной в каждую руку, встаньте на белую полоску, разомкнитесь, спина ровная, носки подравняли.*Появляется Корова.*- Здравствуй, Коровушка. А где бабушка, может она тебя ищет? Мы идем к ней в гости.Корова: Она дома чайник кипятить поставила.Ребята, а что вы делаете?- Каждый день по утрам мы делаем зарядку, надо нам, надо нам все делать по порядку.Корова: Я знаю, раз - присесть, два - встать и на месте поскакать, правильно?Корова, ты пока посмотри, а мы тебе покажем.1. Поставьте ноги узкой дорожкой, делаем танцевальные движения, пяточка носочек, меняя ноги, султанчики внизу, руки прямые.  1 - руки через стороны вверх, 2- руки вверху скрестить, руки не сгибаем,  3 - руки в стороны,  4 – вернулись в и.п.. И еще раз…2.Следующее упражнение. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. Руки прямые, делаем наклоны.Посмотрите на меня, вот так! 1 – наклон вправо, 2 – вернулись в исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – вернулись в исходное положение. 3.Следующее упражнение. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки в стороны. Руки прямые, посмотрите на меня, как я делаю, 1 – вперед, руки скрестить, 2 – вернуться в исходное положение.4.Следующее упражнение. Повороты.Поворачиваемся в одну сторону, султанчики пред собой.1. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки в стороны. Руки прямые, посмотрите на меня, как я делаю.

1 – наклоны вперед, 2 – вернуться в исходное положение.1. Следующее упражнение. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках. Руки прямые, посмотрите на меня, как я делаю: 1 - руки вперед, 2 - присели, 3 - руки в стороны, 4 - вернуться в исходное положение.
2. Прыжки.

Прыжки на месте.А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Коровка тебе понравилось, как дети делают зарядку по утрам.Шагом за мной мы все пойдем, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. И еще раз…-А вот и бабушка подошла чай принесла. Давайте подуем и выпьем чай. «**Здоровье** **в** **порядке** — **спасибо** **зарядке»** А теперь все дружно идем ручки мыть и на завтрак! |