Цель: Организация оздоровления и физического развития детей.

Задачи:

• Формировать навык удержания правильной осанки.

• Развивать мышечную систему, координацию движений и глазомер детей.

• Упражнять в выполнении упражнений в такт музыки.

• Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения.

Ход утренней гимнастики:

Воспитатель: Ребята хотите мы сегодня с вами отправимся в **путешествие по морскому дну?**

Дети: Да!

Воспитатель: Для того чтобы отправится в **путешествие**, вы должны стать ловкими, сильными, смелыми. Готовы?

Дети: Да!

1 Вводная часть.

Воспитатель: По **морскому берегу шагом марш** *(обычная ходьба)*. Идем по высокой мокрой траве. *(ходьба с высоким подниманием колена)*. По острым камням *(ходьба на носках)*. И вдруг подул сильный ветер *(ходьба спиной вперед)*. Бег змейкой по извилистой, песочной дорожке. Для погружения на **морское дно**, нам нужно, перестроится в три колоны. Вот мы и на **морском дне**

2 Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

*«Водоросли»* (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну сторону, то в другую сторону.)

И. П. - ноги врозь, руки внизу.

1- поднять прямые руки перед собой вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямится, руки вверх;

4- И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

*«****Морские рыбки****»* *(представьте себя рыбками, плавающими в прозрачной, солнечной воде)*.

И. П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях пред грудью.

1-3 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, подняться на носки;

2-4– И. П.

Выполнить 6-8 раз.

*«****Морской конек»*** (обычно плавает – *«стоя»*, то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.)

И. П. – основная стойка, руки на поясе.

1 – выпад правой ногой вперед;

2-3 – пружинистые покачивания;

4 – И. П. то же левой ногой.

Выполнить 6-8 раз.

*«Волна»* *(небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимает)*.

И. П. - стоя на коленях, руки на поясе.

1-2 – сесть на правое бедро, руки влево;

3-4 – вернуться в И. П. То же влево.

Выполнить 6-8 раз.

*«****Морская черепашка»*** *(осторожная – то выглянет из дома, то снова спрячется)*.

И. П. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые.

1-3 согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить голову к коленям;

2 -4 – И. П.

Выполнить 6-8 раз.

*«Улитка ползет»* *(гибкая, пластичная, немного медлительная)*.

И. П. – стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянуть вперед руки опустить на пол.

1-2 – скользящим движением лечь на живот, оперившись на локти, голову и плечи поднять;

3-4 – такими же скользящими движениями вернуться И. П.

Выполнить 6-7 раз

*«Кит плывет»* *(большой, красивый кит прекрасно плавает в воде)*

И. П. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1-3 – повернуться на правый *(левый)* бок;

2-4 – вернуться в и. п. Выполнить 8 раз.

*«Дельфины»* *(добрые, ласковые дельфины резвятся в воде)*.

И. П. - основная стойка, руки на поясе.

1- 4– прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90 градусов.

Выполнить 2 раза.

Упражнение на восстановление дыхания *«Волна»*.

И. П. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднять руки вверх, глубоко вдохнуть воздух носом.

Выдохнуть через рот на звук – ш-ш-ш. медленно опустите руки.

3 Заключительная часть.

Воспитатель: На этом наше **путешествие заканчивается.**

Возвращаемся на **морской**, песчаный берег *(обычная ходьба)*.

Все здоровы, всё в порядке,

Дети: Спасибо **утренней зарядке**

Анализ утренней гимнастики

Гимнастика проводится в физкультурном зале, после каждой группы проводится проветривание, по окончанию влажная уборка помещения и инвентаря, что соответствует гигиеническим условиям.

Гимнастика начинается с разогревающих упражнений, упражнений для формирования правильной осанки, ОРУ соответствуют возрастной дозировке (количество 6-8 упражнений), выполняются упражнения сначала для шеи, для конечностей, затем туловища. Используются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки длительность и интенсивность соответствует возрастным нормам. Окончание гимнастики плавное, выполнение упражнений на восстановление дыхания. Дети организованно и активно выполняют движения. Проведение утренней гимнастики соответствует гигиеническим условиям и возрастным нормам, учитываются индивидуальные особенности.