

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 р.п.

Тамала

Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе с лентами



Автор:

Егорова Ольга Александровна
воспитатель первой квалификационной категории

2021 год

Задачи:

- Настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день.
- Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
- Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
- Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
- Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.
- Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

I. Вход в зал.

- В обход по залу за направляющим шагом марш!

- Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе;
- Ходьба на носочках руки вверх;
- Ходьба на пятках руки на поясе
- Легкий бег со сменой направляющего по хлопку –руки согнуты в локтях;
- Правым плечом боковой галоп;
- Обычная ходьба. Берем ленточки и в колонну по-одному ч/з центр зала, по ДВА, в колонну по ТРИ.... (шагаем на месте). На месте стой, раз-два!
- В стороны (друг от друга) на вытянутые руки разомкнись!

II. ОРУ с ленточками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения. <i>И.п – принять!</i>	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, руки за голову.	1»-руки в стороны; «2»- И.п	6 раз, темп умеренный
2.	<i>И.п.</i> - основ ная стойка (пятки вместе, носки врозь), ленточки внизу.	«1»-руки в стороны; «2»-поднять ленточки вверх, скрестить; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, ленточки внизу.	«1»- ленточки вверх; «2»- присесть, ленточки вынести вперед ; «3»-встать, ленточки вверх ; «4»-и.п.-.	6 раз, темп умеренный
4	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, ленточки в согнутых руках у плеч.	«1»- ленточки в стороны – <i>вдох</i> ; «2»-наклониться, «3»-выпрямиться, ленточки в стороны; «4»-и.п.	6 раз, темп умеренный
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), ленточки внизу.	«1»-правая нога вперед, левая назад руки п/д грудью; «2»-и. п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол
6.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, ленточки в согнутых руках у плеч.	«1»-поворот вправо (влево), ленточки отвести вправо; «2»-и. п.	6-8 раз, темп умеренный дыхание произвольное
7	<i>И.п.</i> – основ ная стойка (пятки вместе, носки врозь), ленточки внизу.	«1»-прыжком ноги врозь, ленточки в стороны; «2»-и. п. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал **«Бабочки!»** помахать руками, как крылышками. - На месте стой раз-два!

-- Спорт, ребята, всем нам нужен? – Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник, Спорт – игра, Всем мы шлем – ФИЗКУЛЬТ-УРА!(машем вверху ленточками). Молодцы!
- Направо!