**Комплекс утренней гимнастики в подготовительной к школе группе. **

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Ход гимнастики | Действия детей | Оборудование. ИКТ. |
| Организационный момент:  Вводная ходьба с заданиями: | 1. Построение в шеренгу. Установка на гимнастику. Команда на равнение с поворотом на право. 2. Ходьба в колонне по одному. Хлопки над головой, руки вверх на носочках, руки «полочкой» за спиной- на пятках, на внешнем своде стопы, носки стоп внутрь, наружу, быстрая ходьба вперед, спиной вперед, с поворотом кругом. Бег в колонне по одному, поскоки с ноги на ногу, боковой галоп правым и левым боком. Ходьба. Дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 2 колонны на ОРУ.   (По ходу всего занятия- индивидуальная работа с детьми). | Дети строятся в шеренгу. Слушают указания педагога, соответственно выполняют действия. | Звучит музыка «Вместе весело шагать».  Быстрая –  «барбарики». |
| ОРУ с гимнастической палкой  11.Перестроение в колонну по одному, | 1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. Восстановление дыхания: палку вверх-вдох, палку вниз- выдох (6р). 2. И. п. –о.с. 1-поднять палку вверх,2 – сгибая руки, опустить палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И.п.- палка на уровне груди ноги на ширине плеч. 1-повернуть туловище влево палку вытянуть перед собой к.с. «влево», 2-вернуться в и.п. Тоже в правую сторону к.с. «вправо» (по 4раза в каждую сторону). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 присесть, палку вперед к.с. «сели»; 2 – встать, и.п. (6 раз). 5. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, палка в руках над головой. 1–2 –поочередное поднимание ног вверх ,коснуться ногой поднятой вверх палки,; 3–4 – исходное положение (6–8 раз). 7. И. п.- лежа на животе, палка в вытянутых руках. 1-2 поднять палку перед собой вверх, приподнимая плечевой пояс; 3-4- и. п. (5-6раз). 8. И. п. – основная стойка, палка в правой руке одним концом стоит на полу. Прыжки на павой ноге вокруг палки-10 прыжков. Тоже в левой руке на левой ноге. 9. И. п.- основная стойка. Восстановление дыхания: поднять палку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок (6-8раз). 10. Ходьба по залу,   складывают палки. | Выполняют упражнения, соглсно указаниям и частичному показу педагога. |  |
| 12.Точечный массаж лица. | Предварительно , «разогрев» ладони. Двумя указательными пальцами круговыми движениями массаж точек у крыльев носа, под ушами, ямочка на шее, «гребешок»- подушечками пальцев по волосам. | Встают в круг.  Выполняют по показу педагога массаж. | Звучит спокойная мелодия. |
| Речевка | 1. «Почему мы бодрые, смелые, умелые?»   Все-«Потому что по утрам мы зарядку делаем!». | Под марш дети идут по кругу, выходят из зала. | Звучит марш. |