Комплекс утренней гимнастики (для детей 5-7лет)

Тема: «Морское путешествие»

**Цель:** оздоровление и физическое развитие детей и их родителей.

***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.

**Организационный момент:**

Выходите по порядку

Становитесь на зарядку

 Подровнялись, подтянулись и гостям все улыбнулись.

Начинай с зарядки день

Разгоняй движеньем лень.

Воспитатель:

-Ребята, какое у нас сейчас время года?

На улице совсем становится тепло и каждый начинает мечтать об отпуске. Мечтает, как он окажется на море: позагорает и покупается. А хотите прямо сейчас оказаться на морском берегу?

-Равняйсь, смирно, через правое плечо кругом 1-2. Вот мы и у моря. Погуляем по берегу.

**I.Вводная часть:**

1.По морскому берегу шагом марш (обычная ходьба).

2.Идем по высокой мокрой траве (ходьба с высоким подниманием колена).

3.По острым камням (ходьба на носках).

4.И вдруг подул сильный ветер (ходьба спиной вперед).

5. Бег змейкой  между морскими звездами.

6. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания «Волна» (поднять руки вверх, глубоко вдохнуть воздух носом. Выдохнуть через рот на звук – ш-ш-ш, медленно опуская руки).

**II. Основная часть:**

Воспитатель:

-Дети, предлагаю вам окунуться в морскую прохладу. Для этого перестроимся в две колонны.

***«Водоросли»*** (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, морское течение уносит их то в одну сторону, то в другую сторону.)

И.П.- ноги врозь, руки внизу, голова опущена вниз.

  1- поднять голову, прямые руки перед собой вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямится, руки вверх; 4- И.П. (6-8 раз.)

***«Плавающие лягушата»*** (представить себя лягушатами, плавающими в прозрачной, солнечной воде).

И.П. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях пред грудью. 1 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки( втянуть живот, вытянуть шею); 2 – И.П. ( 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.( 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.( 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- согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить голову к коленям; 2 – И.П. ( 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. (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. ( 8 раз.)

***«Дельфины»*** ( добрые, ласковые дельфины резвятся в воде). 1-10 – прыжки на месте на двух ногах; 1- прыжок с поворотом на 90 градусов. (2 раза)

**«Морской прибой»**

Ходьба 10 раз вперед,10 назад.

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

Возвращаемся на морской, песчаный берег (обычная ходьба).

**Подвижная игра: «Водяной»**

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Ход игры: в центре игровой площадки чертят круг — «озеро» или «болото», в котором живет Водяной. Все игроки - дети, а один -— Водяной. Он говорит: «Я водяной, я водяной, поговорил бы кто со мной!» Дети бегают вокруг «озера» и кричат: «Водяной, поиграй со мной!»

Водяной бегает по «озеру» и ловит тех играющих, которые слишком близко подошли к нему. Пойманных детей Водяной забирает к себе в «озеро». Игра продолжается до тех пор, пока Водяной не переловит большинство детей.

Особые замечания: Водяной не может выйти за пределы своего круга- «озера». Те, кого он поймал, тоже могут помогать Водяному.

По тропинке луговой возвращаемся домой ( построение вкруг ).

Умываемся друзья (выполнение элементов точечного массажа)

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!