**Конспект утренней гимнастики на фитболах для подготовительной группы «Индейцы»**

***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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание двигательных действий** | **Дозировка** | **Общие методические указания** | **фотографии** |
| **1. Вводная часть**1. Построение в шеренгу.2. Ходьба - обычная- на носках- на пятках-по диагонали- по ребристой дорожке- по следам3.Боковой галоп правым и левым боком.4. Бег с остановками.5. Ходьба с дыхательными упражнениями | 30 с1 мин 30 с1 мин30 с | Вступительное слово педагога (предложить детям поиграть в индейцев).Руки прямые над головойРуки за спиной в замкеРуки в стороныЛицом и спиной в круг |  |
| **2. Основная часть****ОРУ на фитболах**1. «Смотрим вдаль»и. п. - сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах спина прямая;1 -повороты головы вправо (влево),2 - и. п.2. «Натягиваем поводья»и. п.- то же;1 - руки вперед,2 - вверх,3 - 4- и. п.3. «Вслушиваемся в тишину»и. п. То же, руки за спину;1 - правую (левую) руку за голову,2 - поворот туловища в левую (правую) сторону.4. «Поднимаем стрелы»И. п. - то же;1,2 — перекаты справа налево, руки опущены.5. «Играем»и. п. - стоя на коленях перед мячом, опереться на него грудной клеткой;1 — прокатить мяч вперед, дотронуться до пола руками,2 — и. п.6. «Скачем без рук»И. п. - то же 1 — выставить ноги вперед на пятки пальцы широко развести,2 — и. п.7. «Скачки»и. п. - то жепрыжки на месте с чередованием с перекатами стоп;1 -2 перекаты с пятки на носок и обратно.8. «Клич индейцев»и. п. - то жеупражнение на дыхание.  | По 4 раза в каждую сторону6-8 разпо 4 раза в каждую сторону8 раз7 раз7 раз2 раза по 25с4 раз  | Поворачивать голову плавноУпор на ступниСпина прямаяТуловище расслабленоТуловище держать прямоУпражнение выполняется не торопясьСпина прямаяВыдох со звуком, ритмично постукивая по губам тыльной стороной ладони. | C:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030751.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030752.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030759.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030754.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030758.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030755.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030756.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030757.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Новая папка\P1030761.JPG |
| **3.Заключительная часть**Игра малой подвижности «Передай мяч» | 2 круга | Массажный мяч дети передают друг другу, зажав его в ступнях |  |