**Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением для детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** | **Примечание** |
| *1.Вводная часть.* 1. Ходьба по кругу с выполнением заданий 2. бег по кругу в чередовании с ходьбой*2. Основная часть* 3. «Наклоны головы»И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – ИП, 3 – назад, 4 – ИП, 5 – вправо, 6 – ИП, 7 – влево, 8 - ИП 4. «Ножницы»И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1- руки вперед скрестив, 2 – ИП, 3,4 – то же.  5 «Наклоны»И.п. Широкая стойка, руки за спиной. 1- наклон, руки в стороны; 2- ИП; 3,4 – то же.  6. «Прыжки»И.п. ОС. Прыжки на месте, с по очередным подниманием рук перед головой.  7. «восстанавливаем дыхание»И.п. О.С. ходьба на месте 8. «Мельница»И.п. Стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены «в замке» 1- руки вправо, выпрямились, 2 – вверх, 3 – влево, 4 -ИП 9. «Прыжки»И.п. ОС. Прыжки вперед назад.  10. «восстанавливаем дыхание»И.п. О.С. ходьба на месте 11. «тянем колени»И.п. О.С. 1 – сгибаем правое колено и тянем к груди, 2 – ИП, 3 - сгибаем левое колено и тянем к груди, 4 - ИП 12. «Прыжки»И.п. ОС. Прыжки с поворотами, с по очередным подниманием рук перед головой. *3. Заключительная часть.* 13. «восстанавливаем дыхание»И.п. О.С. ходьба на месте | 40 сек. Темп средний.40 сек. Бег с ускорением.4-5 раз, темп средний4-5раз Темп средний.30сек, 5-6 разтемп средний10секПроизвольное упражнение.10 сек вдох -выдох30сек, 5-6 разтемп средний10секПроизвольное упражнение. 10 сек вдох -выдох4-5раз. Темп средний 20 секПроизвольное упражнение.Темп быстрый20 сек |  |

Музыкальное сопровождение:

1-Утро начинается (из м/ф Чучело - мяучело)

 2-Крем'L "Делайте, делайте, делайте зарядку, будете, будете, будете в порядке".

*Инструктор по физической культуре* Шабернев А.В.