**Казенное учреждение «Урайский специализированный Дом ребенка»**

**ХМАО-Югры.**

**Комплекс утренней гимнастики подготовительная группа.**

**«Животные и птицы Севера»**

 **Воспитатель: Магафурова Э.Д.**

**Вводная часть**

Дети входят в зал.

Педагог предлагает им отгадать загадку.

В океане темно-синем

Лапой выудив моржа,

На полярной скользкой льдине

Он дрейфует не дрожа.

Дети. Белый медведь.

Воспитатель. Правильно, белый медведь. А где живут белые медведи? (Ответы детей.) Сегодня мы вспомним о не­которых животных и птицах Севера и покажем их в упраж­нениях.

Построение около стены. Равнение. Повороты направо, за­тем налево.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 се­кунд).

Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).

Боковой галоп правым боком (20 секунд).

Боковой галоп левым боком (20 секунд).

Обычный бег (30 секунд).

Обычная ходьба (10 секунд).

Перестроение в три колонны.

**Основная часть**

Воспитатель. Угадайте, какое животное мы с вами изоб­разим в первом упражнении:

Словно царскую корону,

 Носит он свои рога.

Ест лишайник, мох зеленый,

Любит снежные луга.

Дети. Олень.

Воспитатель. Правильно, это северный олень.

**Упражнение «Северный олень»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной.

1 — поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуаль­ные указания и поощрения.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку:

Хвост поджав, во льдах ночует,

Вынося мороз любой.

И по Северу кочует

В теплой шубе голубой.

Я вам помогу — это полярная лисица.

**Упражнение «Полярная лисица»**

Исходная позиция: основная стойка.

1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

2 — вернуться в исходную позицию.

3-4 —то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Теми сначала медлен­ный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

Воспитатель, Как можно назвать следующее упражне­ние вы узнаете отгадав загадку:

Вразвалку идет, как моряк.

Белый галстук, черный фрак.

В Антарктиде среди льдин

Проводит дни свои...

Дети. Пингвин.

**Упражнение «Пингвин»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1 — поднять ногу.

2 — согнуть ее в колене.

3 — выпрямить ногу.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Воспитатель. Послушайте загадку и дайте название сле­дующему упражнению:

Шерсти я имею мало,

Но среди полярных льдов

 Жир меня, как одеяло,

 Бережет от холодов.

Дети. Тюлень.

**Упражнение «Тюлень»**

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно вы­ше от пола».

Воспитатель. Следующая загадка.

Хоть на холоде лежат.

 Но от стужи не дрожат.

 Пусть ветра с водой свежи.

 Но на пляж идут...

Дети. Моржи.

**Упражнение «Моржи»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — повернуться на живот.

2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощ­рения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

Заключительная часть

**Упражнение «Холодно на Севере»**

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).