**Методическая разработка инструктора физического воспитания Барановой И.В.**

**Конспект разминки** «Сюрприз»

**Цель:**Подготовка общефизической формы организма,

развитие двигательных способностей детей.

**Задачи:**

1)Подготовить все мышечные группы организма к дальнейшей работе;

2) Закрепления двигательных навыков

3) формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье.

**Оборудование**: магнитофон, аудиозапись с песней «Сюрприз»

 «Сюрприз» Разминку можно проводить вначале праздника, середине, в конце, а так же на физкультурном занятии (ору).

|  |  |
| --- | --- |
|  Слова песни |  Содержание разминки |
| **Да здравствует сюрприз!**Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Представляете какое положение,Всё, что будет с вами, знаете заранее.Ни к чему тогда волнения, сомнения,Всё на свете предусмотрит расписание.А мы бросаем скуке вызов,Потому что, потому,Жить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначе,Только так, а не иначе,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Предусмотрит расписание гуляемость,Предусмотрит повышаемость сознания,И конечно, увеличится зеваемость,И скучаемость заполнит мироздание.А мы бросаем скуке вызов,Потому что, потому,Жить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначе,Только так, а не иначе,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Представляете, какое положение,Всё, что будет с вами, знаете заранее.Ни к чему тогда волнения, сомнения,Всё на свете предусмотрит расписание.А мы бросаем скуке вызов,Потому что, потому,Жить на свете без сюрпризовНевозможно никому.Пусть удачи, неудачи,Пусть полёты вверх и вниз,Только так, а не иначе,Только так, а не иначе,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Сюрприз, сюрприз,Да здравствует сюрприз.Сюрприз.   | И.п -стоя ноги вместе, руки ладошками прикрывают глазаНаклон вперед-вправо, руки в стороны. И.п. то же влево.И.п -стоя ноги вместе, руки к плечам, Правая рука выпрямляется вперед, нога правая вперед на пятку .и.п. то же влево.(4 раза)И.п -стоя ноги вместе, руки к плечам,Руки опускаются вниз, правая нога сгибается вперед. И.п. то же левой ногой. (4раза)И.п -стоя ноги вместе, руки на поясе.Правой ногой шаг в сторону, руки в стороны.и.п.То же влево.(4раза)И.п -стоя ноги вместе. Руки на поясе.Приседаем коснуться руками пола, выпрямится руки на пояс, руки вверх. Ип. (4раза)И.п -стоя ноги вместе, руки ладошками прикрывают глазаНаклон вперед-вправо, руки в стороны. И.п. то же влево.И.п-стоя ноги вместе, руки на поясе.Мах руками вверх, правую ногу на носок назад,Мах руками вверх, левую ногу на носок назад.(4 раза)И.п -стоя ноги вместе, руки на поясе.Правой ногой шаг в сторону, руки в стороны.и.п.То же влево.(4раза)И.п -стоя ноги вместе. Руки на поясе.Приседаем коснуться руками пола, выпрямится руки на пояс, руки вверх. Ип. (4раза)И.п -стоя ноги вместе, руки ладошками прикрывают глазаНаклон вперед-вправо, руки в стороны. И.п. то же влево.И.п- стоя ноги вместе, руки согнуты в локтях.Приседая поворот коленями вправо и влево, руки поочередно выпрямляем вперед.(4раза) И.п -стоя ноги вместе, руки на поясе.Правой ногой шаг в сторону, руки в стороны.и.п.То же влево.(4раза)И.п -стоя ноги вместе. Руки на поясе.Приседаем коснуться руками пола, выпрямится руки на пояс, руки вверх. Ип. (4раза)И.п -стоя ноги вместе, руки ладошками прикрывают глазаНаклон вперед-вправо, руки в стороны. И.п. то же влево. (4раза) |