**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 сюрпризов Невозможно 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 сюрпризов Невозможно 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 сюрпризов Невозможно 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 глаза  Наклон 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 глаза  Наклон 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 глаза  Наклон 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 глаза  Наклон вперед-вправо, руки в стороны.  И.п. то же влево. (4раза) |