**Конспект музыкально-ритмической утренней гимнастики с элементами оздоровления в подготовительной группе.**

Задачи:

- Воспитательные: воспитывать интерес к более сложным и точным упражнениям. Побуждать творчески и эмоционально раскрывать игровые образы.

- Оздоровительные: укреплять, растягивать мышцы ног, туловища, используя занимательные упражнения тренингового характера. Использовать оздоровительный самомассаж, формировать правильную осанку.

- Развивающие: развивать ловкость, уверенность, выносливость.

- Образовательные: упражнять в разных видах ходьбы и бега, используя элементы музыкально-ритмических движений, повторить музыкально-ритмические игры, закреплять навык самостоятельного выполнения упражнений.

I часть (3 мин).

Вводная:

* Посторенние шеренгой.
* Мотивация: сегодня мы отправляемся в страну ритмической гимнастики.
* Поворот на право.

Движение в обход по залу под музыкальное сопровождение «Вместе весело шагать»:

* Обычная ходьба (4 строчки)
* Перекат с пятки на носок, руки «полочкой» (8 строк)
* Ходьба спиной вперед, высоко поднимая колени, руки на пояс ( 4 строчки)
* Подскоки врассыпную, руки на поясе (8 строк)
* Построение за ведущим, ходьба в обход по залу (4 строчки)
* Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, руки на пояс (8строк)
* Ходьба обычная (4 строчки)
* Ходьба с заданиями для рук (4 строчки)
* Остановка на окончание музыки
* Перестроение в 3 колонны: тройками через середину зала (под звучание ф-но)

II часть:

ОРУ + П/игра «Водяной».

Комплекс «Голубая вода» муз из пособия А.Бурениной «Ритмическая мозаика» по показу ребенка.

1. «Маленькая волна»

И.п. стоя, ноги на ширине стопы, движения руками – правая вперед, левая назад, меняя руки с полуприседаниями (6 раз)

1. «Повороты в сторону»

И.п. то же, руки на поясе. Поворот вправо, раскрыть руки, вернуться в и.п., то же в другую сторону (8 раз)

1. «Большая волна»

И.п. стоя на коленях сесть на пол, справа от ног, руки влево, вернуться в и.п., то же в другую сторону (4 раза)

1. «Двойной наклон»

И.п. сидя, ноги слегка в стороны, руки в упоре сзади, наклон к ноская на счет 1-2, 3-4 – и.п., колени не сгибать (4 раза)

1. «Горка»

И.п. Сидя, упор на ладони, пятки, поднять туловище вверх, прогнуться на 1-2, 3-4 – и.п. (4 раза)

1. «Летящая птица»

И.п. лежа на животе, прогнуться, поднять верхнюю часть туловища вверх, оторвать от пола руки и ноги на 1-2, на 3-4 – и.п.

1. «Упражнение для рук» на внимание

И.п. стоя, ноги слегка расставлены. Правая рука вперед. Левая вперед, правая вверх. Левая вверх, правая в сторону, левая в сторону, правая вниз, левая вниз (2 раза)

1. «Маленькая волна» - повтор 1-го упражнения.

* Смена положения: сесть, ноги скрестно.
* Самомассаж «Какой он – Водяной?!»
* П\и «Водяной» (2-3- раза).

III часть (1-2 мин).

* Построение за ведущим в колонну

Раз, два, три –

За (имя ребенка) в ряд иди!

* Дыхательное упражнение «Спасибо зарядке».
* Ходьба за ведущим в обход зала под музыкальное сопровождение.