**Цель**: создать у детей бодрое, радостное настроение, вызвать желание выполнить ритмические движения под музыку. Учить детей двигаться ритмично в соответствии с характером музыки, развивать пластичность. Формировать у детей правильную осанку.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**.

1. Звучит марш, дети свободно шагают по залу. Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая. Переход на свободную ходьбу. Ходьба на пятках, руки на поясе, спина прямая. Переход на свободную ходьбу. Боковой галоп, с изменением направления. Легкий бег.

**Перестроение в колонны по трое.**

1. И.п. - стоя, ноги вместе, наклон головы вперед, руки вытягивать вперед, чередовать с отводом руки в сторону, голову поворачивать то влево, вправо. Чередовать упражнения по 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вправо, влево, рука вверху, чередовать с наклоном вперед, руки вперед, колени не сгибать. Чередовать упражнения по 4 раза.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, повороты в сторону, отводя руки в стороны, поворот руки на поясе. Чередовать упражнения по 4 раза.
4. И.п. - стоя, ноги вместе, приседая, руки крест накрест, медленно поднимая вверх, голову поднимаем вверх, тянемся за руками, медленно опускаем руки вниз.
5. И.п. - стоя, ноги вместе, приседание, 4 раза, стоя, отводить ноги по очереди назад, руки вверх, прогнуть спину. Чередовать упражнения по 4 раза.
6. И.п. – сидя на коленях, привстать руки вверх, тянуться за руками. Стоя на четвереньках, прогнуть спину, упражнение «кошечка». Чередовать упражнения по 4 раза.
7. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуть вперед, продвижение вперед, назад – ритмичными движениями.
8. И.п. –лежа на спине, упражнение «велосипед», чередовать с поднятием ног по очереди, носок тянуть , колени не сгибать. Чередовать упражнения по 4 раза.
9. И.п. – лежа на животе, упражнение «лодочка», чередовать с отдыхом. Чередовать упражнения по 4 раза.
10. И.п. – стоя на четвереньках, отводить, чередуя ноги, в сторону, чередуя с упражнением «кошечка». Чередовать упражнения по 4 раза.
11. И.п.- встать, подравняться, прыжки с чередованием, ходьбы.
12. Дыхательная гимнастика.
13. Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу.

Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение

«Детский сад № 7 «Журавушка»

Конспект

утренней гимнастики

в подготовительной группе №1

Воспитатель: Петрушкова Т.А.