**Конспект утренней эвритмической гимнастики. (Старшая группа)**

Цели: Формирование и коррекция осанки,

чувства темпа, ритма движений, внимания,

развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Коррекция координации движения рук и ног.

Создание бодрого настроения на весь день.

* 1. Спокойная ходьба под музыку по залу.
* Ходьба на носках, руки в стороны.
* Ходьба на пятках, руки за голову.
* Ходьба с высоким подниманием ног.
  1. Медленный бег:
* друг за другом
* с выбрасыванием прямых ног вперёд
* со сменой направляющего
* по диагонали

Слушание биения своего сердца.

3. Перестроение в 3 колонны.

4. О. Р. У. под музыку песни «Антошка».

* И.п. – основная стойка, руки внизу

Поочерёдное поднимание плеч.

* И.п. – ноги вместе, руки в стороны.

Шаг вправо, руки вперёд, исходное положение

Шаг влево, руки вперёд, исходное положение.

* И.п. – сидя, ноги вместе, руки на поясе.

Поочерёдное подтягивание ног к животу.

* И.п. – стоя на коленях спина прямая.

Поворот вправо, хлопок.

Поворот влево, хлопок.

* И.п. – сидя на пятках, руки на поясе

Привстать, сесть на пятки.

* И.п. – основная стойка

Весёлая ходьба на месте.

* И.п. – основная стойка

Прыжки, ноги врозь, хлопок над головой,

ноги вместе, руки вниз.

* И.п. – основная стойка

Ходьба, не отрывая носки от пола.

5. Перестроение в одну колонну под спокойную музыку.

6. Упражнения на дыхание.

**«Свеча»**

Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на воображаемое пламя свечи. Постараться дуть так, чтобы пламя легло, и удержать его в таком положении до конца выдоха. Упражнение может выполняться с использованием узкой полоски тонкой цветной бумаги, которую ребенку следует держать в руке, близко перед собой и дуть на нее: тогда будет наглядно видно, насколько ровно ложится пламя свечи.

**«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с…

**«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

Слушание своего сердца.