**Задачи:**

1. Дать заряд бодрости детям на весь предстоящий день, пробудить от о сна.
2. Продолжать учить выполнять движения синхронно, бегать по кругу не натыкаясь друг на друга.
3. Воспитывать позитивное отношение к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** магнитофон с музыкальными записями, мячи небольшого диаметра, по количеству детей.

**Ход утренней гимнастики:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Структура утренней гимнастики | Дозировка | Темп | Дыхание | Организационно методические указания | Примечание |
| I | Ходьба обычная  Бег обычный  Ходьба на носках, руки на поясе  Бег на носках  Ходьба обычная  Перестроение в круг, раздать мячи. | 7 сек.  10 сек.  7 сек  7 сек.  7 сек. | Сред.  Высок.  Сред.  Высок.  Сред. | Произ.  Не произ.  Произ.  Не произ.  Произ. | I. Приглашаю детей в спортивный зал: «Друг за другом по краю ковра шагом марш. Шагаем бодро, красиво, спинку держим ровно, ножки поднимаем высоко. Молодцы! А сейчас побежали, легко, красиво не наталкиваясь друг на друга. Дышим носиком, ротики закрыли. Молодцы ребята! И сейчас шагаем на носках, ровно, легко, руки на поясе. Молодцы! Как стараются Маша, Сережа, Катя. А теперь побежали на носках, руки поставили на пояс, спинка прямая, дышим носиком, ротики закрыты. И опять шагаем красиво, спинка прямая, ножки поднимаем высоко, остановились, повернулись лицом в круг, я вам раздам мячики».  II. Смотрите все на меня, первое упражнение называется **«Ближе к солнышку».** Ножки ставим как две ровные дорожки ручки отпустили вниз. И со мной вместе поднимаемся на носочки, ручки с мячиками вверх, отпустились, руки вниз. Молодцы ребятки, все стараются!  Следующее упражнение называется **«Дотянись до носка».** Ребятки садитесь на пол, ножки вытянули, мячи перед собой. Наклоняемся вперед, мячиками достаем до пальчиков ног молодцы ребятки! Возвращаемся назад.  Следующее упражнение называется **«Перекаты».** Ложимся ребятки на спинку, руки с мячом вытяните перед собой. А теперь перекатываемся как мячики в право, потом в лево. Молодцы ребятки!  А следующее упражнение **«Повороты».** Ребятки поднимаемся на ножки, ноги на ширине плеч, руки вниз с мячами. Поворачиваемся в правую сторону, руки вытягиваем , возвращаемся назад. Теперь поворачиваемся в левую сторону, руки вытягиваем. Молодцы, возвращаемся назад.  Ребятки положили мячики перед собой, ручки на поясе и прыгаем, высоко прыгаем, еще выше. Молодцы ребятки! А теперь шагаем вокруг мяча, дышим носиком, ротики закрыты. Молодцы.  А сейчас я у вас соберу мячи.  А сейчас ребятки подышим. Кладем ручку на живот и сделаем медленный вдох носиком, надуваем животик, задерживаем дыхание 1,2,3,4, делаем медленный выдох ротиком, сдуваем животик. Молодцы ребятки.  Поворачиваемся друг за другом и шагаем за Машей, ровно, красиво, спинку держим прямо. Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | Раздать мячи  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза в каждую сторону  3-4 раза в каждую сторону  Собираю мячи. |
| II | **1.«Ближе к солнышку»**  И.п. о.с. 1-2-подняться на носки, руки вверх,  3-4- отпуститься с носков, руки вниз.  **2.«Дотянись до носка»**  И.п. сесть с прямо вытянутыми ногами, мяч перед собой  1-2- наклониться вперед, мячом коснуться пальчиков ног   * 1. вернуться в и.п.   **3.«Перекаты»**  И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуть перед собой  1-2- перекатиться в правую сторону  3-4 перекатиться в левую сторону.  **4.«Поворот»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу с мячом.  1-2-поворот в право, руки вытянуть  3-4-вернуться в и.п.  **Прыжки во круг мяча с чередованием с ходьбой**  **Упражнение на дыхание «Пузырь»** | 2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза в каждую сторону  2 раза  2 раз | Сред.  Сред.  3-4 раза в каждую сторону  Сред.  Мед. | Произ.  Произ.  Произ.  Произ.  Произ.  Произ. |
| III | Ходьба по кругу | 7 сек. | Сред. | Произ. |  |