Комплекс №1

1.Ходьба по залу под марш

2.Шаг на носках,руки ладонями друг к другу.

3.ходьба

4.Шаг на пятках,руки за спиной.

5.ходьба

4.Шаг в полуприсяде,руки на поясе.

5.Ходьба

5.Боковой галоп лицом в круг.

6.Боковой галоп спиной в круг.

7.Шаг с перекатом с пятки на носок.дыхательные упражнения.

Перестроение в 3 колонны.

ОРУ:

1**. И. п.** — о. с.1 - правое плечо вверх; 2 - и.п.; 3 -4-то же другим плечом.

И.п. принять.Упражнение начинай!

2.И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить. Повернуться вправо, отвести руку назад, посмотреть на неё, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево

.И.п. принять.упражнение начинай!

3.И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой – «Держим насос». «Накачай шину» – Наклониться вперёд – вниз, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение, после двух наклонов шаг на месте. Повторить 2-3 раза

.И.п. принять. Упражнение начинай!

4**И. п. —** ноги врозь.1 - наклониться вправо, руки скользят вдоль тела;  
2 - и. п. — вдох; 3 -4 –то же в другую сторону;

5. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

6.И.п.- ноги вместе.1-4-прыжки на правой ноге,ходьба,5-8-прыжки на левой ноге,ходьба.

.В колонну по одному,1 ряд пошел,2 ряд пошел,3 ряд

Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.

На месте,стой.раз,два.художественное слово.

Самоанализ утренней гимнастики

Утренняя гимнастика в старшей группе проводится ежедневно,длительность составляет 8-10 минут.Все дети в спортивной форме и чешках.Присутствовало музыкальное сопровождение.

Вводная часть гимнастики составляет минуты. Разные виды ходьбы (на пятках,на носках,полуприсядом )чередуются с обычной ходьбой,чтобы привести стопу в правильное положение. Было использовано танцевальное движение-боковой галоп лицом в круг и спиной в круг. При выполнении упражнений использовались указания,на которые дети четко реагировали.

Затем произошло перестроение из 1 колонны в три и размыкание пока с помощью рук, в дальнейшем планируется размыкание без помощи рук.

Далее следовала часть общеразвивающих упражнений. Количество упражнений 6.Сначала упражнения на плечевой пояс,затем для мыщц спины и живота. И упражнения на мыщцы ног.

Во время выполнения упражнений использовала элемент дыхательной гимнастики-работа со звуком ш . Наклоны заканчиваются полным выпрмямлением спины,чтобы привести позвоночник в правильное положение.

Мною были обозначены названия упражнений и исходные позиции. Показ упражнений выполнял один ребенок. Упражнения всеми детьми выполняются одновременно под четкие команды воспитателя.

Темп упражнений для плечевого пояса и ног быстрый и средний.

Для мыщц живота и спины медленный. Дозировка упражнений 6-8 раз.

Во время выполнения упражнений отслеживается качество, указывается на общие и отдельные ошибки детей.

В заключительной части гимнастики использовались прыжки, чередующиеся с ходьбой на месте.

И упражнение на восстановление дыхания.итогом сатло художественное слово и перестроение в 1 колонну.

Самочуствие детей после гимнастики бодрое с хорошим эмоциональным настроем.