

**Комплекс утренней гимнастики во второй разновозрастной подготовительной
группе «Заячья зарядка» с элементами коммуникативной игры**

**Кавтаськина Светлана Николаевна
воспитатель СП Детский сад «Теремок»
ГБОУ школы интерната с. Малый Толкай**

Цель: - закрепить комплекс общеразвивающих упражнений,

- содействовать активизации речевой и познавательной деятельности;
- способствовать развитию двигательных возможностей ребёнка;
- воспитывать доброе отношение друг к другу.

Методы и приемы: показ, объяснение, игровая мотивация.

Подготовительная часть: дети заходят в зал, построение в колонну по одному.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, представьте, что мы с вами сейчас находимся не в зале, а находимся на полянке в сказочном лесу. И вы сейчас превратитесь в маленьких зайчат, которые каждое утро делают зарядку для того, чтобы быть здоровыми, сильными, храбрыми и смелыми.

Храбрый заяц жил в лесу,
Волка не боялся,
Даже над самой лисой
Он всегда смеялся,
Заяц очень ловкий был,
Вот и не боялся,
Потому что он всегда спортом занимался.

Раз, два, три, четыре, пять,
Зайцы стали дружно в ряд!

1. Обычная ходьба

Раз, два, три, четыре, пять
На зарядку все подряд!

2. Ходьба с высоким подниманием коленей.

Зайцы весело шагают,
Ножки выше поднимают.

3. Бег в медленном темпе.

Зайцы весело бегут и ничуть не устают.

4. Бег переходит в ходьбу.

Зайцы весело шагают
И зарядку продолжают.

Перестроение в два звена и раздача обручей.

Основная часть.

1. Зайцы мышцы укрепляют, зайцы лапочки сгибают.

И. п.: о. с. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1- поднять обруч вправо на уровне плеч; 2-вверх; 3-влево; 4- вниз. Д-4 раза.

2. Наши зайцы очень смело наклонились вправо- влево.

И. п.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1- наклон в одну сторону- выдох; 2- и. п. - вдох; 3-4 то же, в другую сторону. Д- 4 раза.

3. Зайцы на полу стоят, приседать они хотят.

И. п.: о. с. обруч в прямых руках. 1- один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2-и. п; 3-4- смена движений Д-4 раза.

4. *Зайцы мышцы укрепляют, зайцы весело шагают.*

И. п.: о. с. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1- поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2- и. п. 3- шаг назад; 4 – и. п. То же, шаг левой ногой. Д-4 раза

5. *Зайцы делают наклоны, ребяташкам шлют поклоны.*

И. п.: сидя ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху 1-2 – один ребенок, наклоняя вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3-4 –и. п. То же, со сменой движения. Д-4 раза.

6. *Зайцам мячик подарили, поиграть им предложили.*

И. п.: Прыжки на двух ногах вокруг обруча и ходьба на месте. Д- 4 раза.

Ходьба на месте, перестроение из звеньев в круг.

Упражнение на формирование осанки

Зайцы выпрямили спинки,

Вот и кончилась разминка,

Посмотрите на зайчат:

Как красиво все стоят!

2. *Коммуникативная игра «Круг»*

Цель: развить у детей доброжелательные чувства друг к другу, коммуникативные компетенции, способствовать появлению у ребенка чувства общности в детском коллективе.

Ход игры

Воспитатель спрашивает у детей:

«Какой снаряд нам сегодня помог выполнить зарядку» - обруч-

«А какую фигуру вам напоминает обруч, на что он похож?» - круг-...

«Предлагаю вам всем встать в один большой круг, так, чтобы наш круг получился большим, красивым, встаньте близко друг к другу, но соприкасайтесь друг с дружкой».

Дыхательная гимнастика

Цель: обучить детей диафрагмальному дыханию (учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании).

«Давайте представим, что в нашем животике живет воздушный шарик – сейчас мы будем с вами надувать наши шарики, итак – вдох – животик надувается, становится большим, выдох – животик сдувается и шарик тоже (*Ф. И. показывает на своем примере, держа руку на животе*).

Давайте надувать наши шарики все вместе, готовы? Вдох-выдох (10 раз)».

«А сейчас, ребята, давайте оживим наш большой круг, а для этого сначала возьмемся за руки, будем на вдохе делать шаг вперед – наш круг будет становится меньше, и на выдох – делаем шаг назад и наш становится шире и больше.

Готовы? Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад – 5 раз!»

Рефлексия.

«Ребята, какие вы молодцы, какие вы дружные!

Вот и закончена наша зарядка!

Прощальная кричалка

Наша зарядка – сила и движение,

А у нас сегодня хорошее настроение!

Литература:

- 1.«Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОПР 4-7 лет»
Ю.А.Кириллова, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова, 2007г. , «Детство-Пресс» Санкт-Петербург
2. «Физкультурные занятия в детском саду», средняя группа, Л.И. Пензулаева, 2009г.
Мозаика-Синтез, Москва.