

## **Комплекс утренней гимнастики с обручем парами**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности, создание положительного эмоционального настроения.

### **Задачи:**

- продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников;
- закрепить право, лево;
- закрепить перестроение парами в движении;
- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

**Оборудование:** обручи

### **I. Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен.

Бег, подскоки, галоп правое плечо вперед, левое плечо, два шага правое, два шага левое, бег спиной вперед.

Перестроение в движении парами, парами в колонну по три.

### **II. Основная часть:**

1. Исходное положение: основная стойка, лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 - поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 - исходное положение; 3 - шаг назад; 4 - исходное положение. То же, шаг левой ногой. Повторить по 6-8 раз.

2. Исходное положение: основная стойка, лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 - поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 - вверх; 3 - влево; 4 - вниз. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 - наклон в одну сторону - выдох; 2 - исходное положение - вдох; 3-4 - то же, в другую сторону. Вариант (2 неделя): то же, спиной друг к другу. Повторить 6-8 раз.

4. Исходное положение: основная стойка, обруч в прямых руках. 1 - один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 - исходное положение; 3-4 - смена движений. Повторить 6-8 раз.

5. Исходное положение: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1-2 - один ребенок, наклонясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3-4 - исходное положение. То же, со сменой движения. Повторить 6-8 раз.

6. Исходное положение: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1 - поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 - исходное положение. Повторить 6-8 раз.

7. Исходное положение: основная стойка. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

### **III. Заключительная часть:**

Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, упражнение на восстановление дыхания.

## **Самоанализ утренней гимнастики подготовительная к школе группа «Аленушка»**

Данный комплекс утренней гимнастики проводился ежедневно в течение двух недель. Длительность составляет 10 минут. Все дети в свободной форме и чешках. Присутствовало музыкальное сопровождение.

Вводная часть гимнастики составляет 1,5 минуты. В нее входят разные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен), бег обычный и бег спиной вперед. Было использовано танцевальные движения – подскоки, боковой галоп правое плечо вперед, левое, чередование два шага правое, два шага левое. При выполнении упражнений использовались указания, на которые дети четко реагировали.

Затем произошло перестроение в движении парами и парами в колонну по два.

Основная часть длилась 7,5 мин. В нее входило 6 ОРУ на мышцы плечевого пояса, мышц спины, живота, ног. Показ упражнений выполняли два ребенка (упражнения парами).

Упражнения всеми детьми выполняются одновременно под четкие команды воспитателя. Темп упражнений для плечевого пояса и ног быстрый и средний. Для мышц 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 (1 мин.) использовались прыжки вокруг обруча, парами из обруча в обруч: слева - направо, вперед – назад, чередуя с ходьбой на месте. Затем ходьба по кругу парами и перестроение в движение в колонну по одному. Упражнения на восстановление дыхания.

Итогом стало художественное слово.

Самочувствие детей после гимнастики бодрое.