Утренняя гимнастика игрового характера на тему: «Жили-были три медведя» для детей старшей группы.

Работа Потаповой Г.Г.

Подвижные игры				Дозировка		Методические указания к проведению
название	цель	Содержание игры	Двигательные задания	Кол-во	Мин.	
«Жили-были три медведя» игра - имитация	Повышение эмоционального тонуса. Совершенствовать ходьбу на носках и пятках, ходить по – медвежьи. Продолжать формировать и закреплять навыки правильной осанки. Упражнять в координации собственного тела при выполнении упражнений на мячах.	Жили-были три медведя, Три медведя во бору. Выходили на разминку Рано-рано по утру.	Обычная ходьба по залу		1мин.	Следить за осанкой детей во время ходьбы, дыхание произвольное. При обычной ходьбе выполнить упражнения – руки в сторону, руки вверх (повтор. 3-4 раза)
		Первым шел Мишка-топтыжка	Идут на носках, руки на поясе		30 сек	
		В розовой понамочке, шла купать Топтыжку, мамочка	Идут на пятках, руки за головой		30 сек	
		И важно, молодец, Шел сзади отец.	Идут на внешней стороне стопы, руки , чуть согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, как будто, что-то несут подмышкой.		30 сек	
		Вот они пришли на берег, В речке плещется вода. Стали мишки разминаться, Чтобы бодрым быть всегда.	Перестроение в три колоны		30 сек	Назначить ведущими - 3-х детей и дети перестраиваются за ними.
		Мишка весело играет, Перекаты выполняет.	1. И.П.- сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая; 1-2 – перекаты стопами с пятки на носок и обратно.	15 раз		Дыхание произвольное (Вдох через нос, выдох через рот).
		Маме трудно отказать, Надо повороты выполнять.	2. И.П. - сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая; на раз – поворот вправо; два – на место; три – поворот налево; 4 - на место.	По 5 раз в каждую сторону		И.П. – вдох, поворот – выдох. При выдохе губы –трубочкой.
		Топтыжка на мячике лежит И ноги поднимает.	3. И.П. - лежа животом на мяче, с опорой стопы и ладони. 1 – поднять прямую правую ногу; 2 – и.п.; 3 – тоже на левую ногу; 4 – и.п.	По 6 раз каждой ногой		И.П. – вдох, поднимая ногу – выдох. При выдохе губы –трубочкой.

		Папа тоже разминается, Он на мячике катается.	4. И.П. – тоже; перекаты вправо - влево на 1 -2.		В течении 30 сек.	Вправо – вдох, влево – выдох. При выдохе губы –трубочкой.
		Помечтать решила мама, Лежа на мяче	5. И.п. лежа спиной на мяче, ступни на полу, руки расслаблены; 1 -2 прокатывание на мяче вперед и назад		В течении 30 сек.	Вправо – вдох, влево – выдох. При выдохе губы –трубочкой.
		В воду прыгнула семья, Дружно плавает она.	6. И.П. – стоя на коленях перед мячом, опираясь на него грудной клеткой; руками выполнять взмахи, представляя, что плаваем в воде.		В течении 30 сек.	Дыхание произвольное. Напомнить детям, что вдох делаем ртом, а выдох через рот.
		Вышли мишки из воды, Отряхнулись все они.	7. И.П. стоя перед зеркалом, мяч с боку, справа. Посмотреть на себя в зеркало, сказать «Б-р-р-р» и выполнить дренаж всем корпусом тела.		30 сек.	Дренаж выполнять всем телом, чтобы почувствовать как трясутся внутренности. «Б-р-р-р» произносим на выдохе.
		Веселится вся семья, Стала бодрою она.	Ходьба и перестроение в одну колонну			Дыхание произвольное
Зрительная гимнастика	Снять мышечное напряжение и утомление, повысить работоспособность	**Медведь** Летом ходит по дороге Возле сосен и берез, А зимою спит в берлоге, От мороза пряча нос. А весною, как проснется, Из реки воды напьется, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!	- взор перемещают влево, вправо. - взор перемещают вверх, вниз. - закрывают глаза. - Широко открывают глаза. - Моргают глазами. - Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5 – 10 с.	Повтор. 3 – 4 раза	Выполнять в течении 1,5 мин.	Следить, чтобы дети четко выполняли все движения, перемещая взор, в соответствии со словами.
После выполнения гимнастики дети идут умываться.						