Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Малышок»

с. Александровское»

**Утренняя гимнастика в разновозрастной группе**

**с использованием нетрадиционного материала в русском народном стиле**

**«Ложки деревянные весело стучат,**

**Громко и задорно будят всех ребят!»**

к районному методическому объединению «Развитие творческих способностей детей через использование нетрадиционных технологий»

Инструктор по физической культуре

Кащеева Т.Р.

с. Александровское

2016г.

***Цель:*** Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности

**Программные задачи:**

**Обучающие:** Упражнять в разных видах ходьбы (на носках, на пятках т.д.).  Упражнять в беге с захлёстыванием одновременно работать руками, согнутыми в локтях. Выполнять упражнения по образцу и синхронно с использованием нетрадиционного материала (деревянные ложки) при выполнении утренней гимнастики.

**Развивающие:** Развивать мышечную систему, координацию движений, физические, волевые качества, выносливость, умение чётко выполнять движения под музыку и менять движение в соответствии с характером музыки. Способствовать формированию правильной осанки.

**Воспитывающие:** Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям. Любовь к народному творчеству.

***Интеграция образовательных областей:***

**Здоровье:** Способствовать формированию правильной осанки, прививать детям чувство ответственности за своё здоровье.

**Социализация:** Создать эмоциональный настрой, умение работать в коллективе, настойчивость, активность.

**Музыка:**Развивать чувство ритма, умение чётко выполнять движения под музыку и менять движение в соответствии с характером музыки.

**Безопасность:** Формировать представление о здоровом образе жизни, развивать желание сохранять и укреплять своё здоровье, соблюдая санитарно – гигиенические требования.

**Оборудование:** музыкальный центр, деревянные ложки по количеству детей, спортивная форма.

**Планируемый результат:**

Дети умеют выполнять движения под музыку, по показу воспитателя. У детей развита двигательная активность, координация движений, быстрота смены движений в соответствии с характером музыки. Сформирована ориентировка в пространстве, ритмичность в выполнении движений.

**Вводно-подготовительная часть:**

1. Построение в колонну по одному.

2. Приветствие: Физ. Инструктор говорит: «*Скажем мы гостям без слов»*

 Дети: *«Будь здоров без докторов!»*

3. Ходьба в колонне по одному обычная и с заданиями:

-  ходьба обычная, со сменой направления;

-  ходьба на носках, руки перед грудью «полочкой», руки в стороны, руки вверх

- ходьба на пятках, руки за головой

- ходьба обычная

4. Бег обычный друг за другом и с заданиями:

- обычный бег

- бег с захлестыванием голени, сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях

- бег «змейкой»

- обычный бег с переходом на ходьбу

5. Ходьба с дыхательными упражнениями.

6. Перестроение в две колонны за направляющим (во время ходьбы подходят берут ложки из корзинок)

**7.Комплекс упражнений с деревянными ложками**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **ИП** | **Содержание** | **Кол-во** | **Рисунок** | **Методические указания** |
|  |  |  «Махи руками»- ОС, руки вдоль туловища. Ложки в обеих руках-1 руки в стороны-2 руки вверх, удар ложками-3 руки в стороны-4 ИП | 5-6 раз |  | Голову поднять посмотреть на ложки, спина прямая |
| 2 |  |  «Наклоны в бок»ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны-1- наклон в бок, рука над головой ударить ложкой о ложку-2 ИП-3 наклон в другую сторону. Ударить ложкой о ложку-4 ИП | 4 раза |  | Руки прямые, глазами отслеживать движение рук. Наклоняться точно в бок |
| 3 |  | «Ударь под коленом»ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища -1 руки в стороны,- 2 согнуть ногу в колене, ударить ложками под каленом,- 3 опустить ногу, руки в стороны- 4 ИП | 6 раз |  | Держать спину ровно, стараться не наклоняться вперед. На согнутой в колене ноге тянуть носочек в низ.  |
| 4 |  |   «Повороты кистями рук»ИП – ОС, руки вдоль туловища- 1,2,3 поднимаем руки вверх поворачивая при этом кистями рук- 4 ударить в ложки над головойТоже самое проделать опуская руки в низ, ИП | 2 раза |  | Спина прямая, не сутулиться.Смотреть перед собой.Выполнять ритмично |
| 5. |  | «Приседания»ИП – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища- 1 присесть, руки вперед,- 2 ударить ложками о пол,- 3 руки вперед,- 4 выпрямиться ИП | 4 раза |  | Во время приседа руки не сгибатьСмотреть перед собой.Постепенно увеличивать амплитуду. |
| 6 |  | «Ударить по пятке»ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны- 1,2,3,4 ударяем ложкой о пятку ноги с внутренней стороны. ИП. (правая рука, левая нога и наоборот), - 1,2,3,4 тоже самое с внешней стороны, ИП | 2 раза |  | Выполнять четко движения не сбиваясь с ритма |
| 7. |  |  «Прыжки»ИП ноги вместе, руки у груди- 1,2,3,4 прыжки на месте, на носочках- ударить ложками, стоя на месте | 3 раза |  | Следить за правильным движением ног и рук. Ударять ложками точно под счет. Спина прямая, смотреть перед собой |

8. Дыхательные упражнения

9. Речёвка: «Воспитатель: -Здоровье в порядке. Дети: - Спасибо зарядке.»

10. Перестроение в одну колонну за направляющим.

11.Ходьба по кругу под музыку обычным шагом, положить ложки в корзину.