

Комплекс утренней зарядки с мячом для детей подготовительной группы «В стране веселых мячей»

Цель: Укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Укрепить мускулатуру тела с целью предупреждения возникновения плоскостопия.
2. Активизировать деятельность организма.
3. Совершенствовать двигательные навыки и умения.
4. Учить выполнять движения по образцу и речевой инструкции.

Материал и оборудование: мячи и бубен.



1. «На носок!».

И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 правая нога в сторону на носок, правая рука в сторону ладонью вверх.

3-4 - и.п., мяч переложить в левую руку.

5-6 левая нога в сторону на носок, левая рука в сторону ладонью вверх.

7-8 -и.п.

2. «За спиной!»

И.п. узк.ст. ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 руки в стороны (вдох).

3-4 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в левую руку (выдох).

5-6 руки в стороны (вдох).

7-8 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в

правую руку (выдох).

3. «Поворот»

И.п. ст. ноги врозь, руки с мячиком перед собой

1-поворот вправо.

2-3 подбросить мяч, поймать двумя руками

4-и.п.

То-же в левую сторону.

4. «Махи»

И.п. узкая ст. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.

1-2 правую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в левую руку.

3-4 руки в стороны.

5-6 левую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в правую руку.

7-8 и.п.

5. «Наклоны»



И.п. ст. ноги шире плеч, руки вниз, мяч в правой

1-руки в стороны.

2-наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги, левая рука назад.

3-выпрямиться, руки в стороны.

4-руки вниз, переложить мяч в левую руку.

5-руки в стороны.

6-наклон вперед, коснуться мячом носка правой ноги.

7-выпрямиться, руки в стороны.

8-и.п.



Воспитатель: «Вот как хорошо мы с вами сделали веселую разминку! Спасибо вам, мячики. А нам, ребята пора возвратиться в детский сад. В обратный путь за ведущим шагом марш! Мы опять идем по тропинке. Спину держим прямо, четко работаем руками и ногами. Нам нужно поторопиться на завтрак. Бегом – марш! Перешли на ходьбу! Дышим носом, руками работаем, восстанавливаем дыхание. Дышим ровно, не спешим. Стать здоровыми хотим!»