**Генералова Екатерина Владимировна,**

структурное подразделение детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ № 9 г.Кинеля

**Комплекс утренней зарядки с использованием нестандартного оборудования « Массажер» и «Парашют» для старшей группы.**

*Вводная часть*: Ходьба друг за другом, ходьба на носках, на пятках, легкий бег, заключительная ходьба, перестроение в 3 звена.

*Основная часть*: Комплекс ОРУ с массажерами.

1) И.п. стоя, массажеры внизу в обеих руках. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п.- 5-6 раз

2) «Массаж спины». И.п. ноги вместе, руки с массажерами внизу за спиной.1,2- прокатывание массажера вверх по спине. 3-прокатывание вниз, 4- в и.п.-5-6 раз

3)И.п. То же.1- наклон туловища вперед, руки развести вверх. 2-в и.п. 5-6 раз.

4) « Массаж ног». И.п. сидя на полу. Ноги вместе, массажер лежит на ногах. 1- наклон вперед, прокатывая массажер по ногам, 2-в и.п.-5-6 раз.

5) И.п. то же. 1- согнуть ноги, прижав к груди, перенести их через массажер.2- в и.п.-5-6 раз.

6) « Каток» и.п. стоя, ноги вместе, руки прямо, массажер на полу. Прокатывание массажера от носка до пятки правой ноги( 6-7 раз). То же самое другой ногой.

7) И.п. Стоя, руки с массажером внизу. Прыжки вверх на двух ногах. 8-10 раз.

Заключительная часть: игра « Орбита»

Необходимый инвентарь: парашют и большой мяч.

Цель игры: развитие командной сплоченности.

Ход игры: В начале игры на парашют кладется большой резиновый мяч. Мяч – это «планета», парашют – «солнечная система», а центр парашюта – «Солнце». Спросите у участников, смогут ли они сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта) . Игра продолжается до тех пор, пока мяч не упадет на пол.

