**Искакова Оксана Анатольевна,**

структурное подразделение детский сад ГБОУ СОШ

пос. Кинельский м.р. Кинельский

**Комплекс нетрадиционной утренней гимнастики**

**Цель деятельности педагога:** способствовать чувству ритма посредством музыкально-ритмических композиций

**Педагогическая задача:** способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, фантазии, умения координировать движения с музыкой, воспитанию творческого воображения.

**Построение в шеренгу, перестроение**

**Ходьба** в колонне по одному, спиной вперёд; с прямыми ногами – «солдатики»; полуприсед, руки в стороны; с поджатыми пальцами, руки к плечам – «по камушкам»; на 4 счёта на носках, на 4-на пятках, руки на пояс

**Бег** в колонне по одному, прямые ноги вперед, захлест голени назад, боковой галоп

**Ритмические упражнения** под песню «Дружба»- Барбарики

***Вступление:***ходьба на месте, ходьба вокруг себя

***1 куплет:*** *1 – 2-я фразы*: руки на поясе, пр. нога на носок, пятку, носок, и.п.

*3 – 4-я фразы:* то же с левой ноги

*5 – 8-я фразы*: руки согнуты в локтях, кисти развернуты вперед – движения вправо-влево, ноги сгибаются в коленях в такт музыки

***Припев:*** *1-я фраза:* присед с поворотом вправо – развести руки в стороны

*2-я фраза:* то же в другую сторону.

*3-я фраза:* повторить движения 1-2 фраз

*4-я фраза:* ходьба вперед с хлопком перед собой в прыжке

*5-я фраза:* ходьба назад с хлопком перед собой в прыжке

*6-я фраза:* ходьба вокруг себя. *4 – 6-я фразы:* повторить 2 раза.

***2 куплет:*** *1-я фраза*: выпад вправо – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулачки, круговые вращения перед собой – вернуться в и.п.

*2-я фраза:* выпад влево – вернуться в и.п. *3 – 4-я фразы:* повторить движения.

*5 – 8-я фразы:* ходьба вокруг себя руки согнуты в локтях, кисти развернуты вперед – движения вправо – влево.

***3 куплет:*** *1 – 2-я фразы*: перестроение по кругу, дети берутся за руки и поднимают вверх. *3 – 4-я фразы*: руки вверх-вниз «фонарики»

***Припев:*** *1 – 3-я фразы:* берутся за руки – бег по кругу

*4-я фраза:* ходьба в круг с хлопком перед собой в прыжке

*5-я фраза:* ходьба из круга с хлопком перед собой в прыжке

*6-я фраза:* ходьба вокруг себя. *4 – 6-я фразы:* повторить 2 раза.

***Проигрыш:*** *1 – 2-я фразы:* дети расходятся на свои места.

*3-я фраза:* пружинка, руки на поясе

*4 – 6-я фразы:* прыжки с хлопками над головой.

**Дыхательная упражнение** «Радуга обними меня»

Вдох – руки в стороны, задержка дыхания

Выдох – руки обнимают плечи с улыбкой, со звуком «с-с-с»

**Подвижная игра** «Плетень»

Дети двигаются под музыку в разных направлениях. По сигналу (окончание музыки) игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (держат за руки соседей справа и слева, через одного). Отмечается команда, которая быстрее построится.

**Релаксация** «Воздушные шарики».

Представьте себе, что вы - воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует ласковый, теплый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза - поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**Речевка.** Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.