**Комплекс**

**музыкально-ритмической**

**утренней гимнастики на массажных ковриках**

***в старшей группе***

***Подготовил:*** инструктор по физической культуре Томарова Е.А.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 32 «Счастливое детство» города Рубцовска

**Цель:** формирование и совершенствование двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Задачи:**

* профилактика нарушений плоскостопия;
* закреплять технику выполнения упражнений  на массажных ковриках;
* развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве;
* Развивать музыкальную и двигательную память детей;
* Воспитывать самостоятельность, умение выполнять упражнения в заданном темпе, с правильной техникой.

**Оборудование:** массажные коврики, музыка «Шалунишки» минус.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Программное содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические рекомендации*** |
| ***Вводная часть*** | | | |
| 1. | Ходьба обычная  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба, заворачивая поочередно носок.  Ходьба  скрестным шагом.  Бег «змейкой» между рядами ковриков.  Ходьба по кругу.  Перестроение в шахматном порядке. | 2 мин | Коврики есть у нас, мы покажем мастер класс!  Следить за дыханием, осанкой. |
| ***Основная часть*** | | | |
| 1. | I куплет  И.п.: основная стойка, стоя на коврике, руки на пояс. Поочередное сгибание ног, на последний звук постепенно опуститься на две ноги. | по мелодии | Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения. |
| 2. | Степовая ходьба – 1-2 шаги на коврик, 3-4 – шаги назад с коврика | по мелодии | Выполнять ритмично, в темп музыки |
| 3. | И.п. стоя перед ковриком, высоко поднимая колени поочередно касаться носком коврика | по мелодии | Следить за осанкой. |
| 4. | Припев:  И.п.: стоя на коврике, выпад в правую (левую) сторону, потянуться за рукой | по мелодии | Выпад выполнять дальше от коврика. |
| 5. | И.п.: стоя на коврике в полуприседе, руки на пояс. Выставлять поочередно ногу на пятку вперед, касаясь пола. | по мелодии | Спину держать прямо, касаться пола пяткой, натянув носок. |
| 6. | II куплет  Повторить 2 и 3 упражнение | по мелодии | Выполнять ритмично, в такт музыки. |
| 7. | Припев:  И.п.: стоя на коврике, руки на пояс. 1- пружинка, 2 – выпад, отставив ногу поочередно назад на носок | по мелодии | Ногу отставлять дальше от коврика, слегка отталкиваясь от пола. |
| 8. | Проигрыш:  И.п. стоя на коврике, поочередно подниматься на носки-на пятки | по мелодии | Ногу, которую тянут к полу не сгибать. |
| 9. | Припев:  И.п. стоя на степе, руки на поясе. 1 –правую ногу на пол в правую сторону; 2 –левую ногу на пол в левую сторону; 3-4 – поочередно вернуться в и.п.  5 - прыжок, руки вниз в стороны, ноги на пол, с правой и левой стороны от коврика; 6 – прыжок на коврик в и.п.  Повторить сначала | по мелодии | Упражнение выполняется в энергичном темпе. При выполнении этого упражнения следить за координацией дижений. |
| ***Заключительная часть*** | | | |
| 1. | Ходьба на месте | 1 мин | Следить за дыханием |
| 2. | Упражнение на дыхание.  Носом вдох, на выходе постукивание кулачками по грудной клетке, произнести плавно звук «а-а-а». | 2-3 раза | Постукивание не причиняющее боль, вызывающее дрожание голоса |

