**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Костромы «Детский сад №26»**

**Комплекс утренней гимнастики по физическому развитию**

**в первой младшей группе**

**Тема: «В гости к ЗАЙКЕ»**

Разработал:

Воспитатель

Н.В. Рябых

**Форма проведения**: сюжетная утренняя гимнастика ( фронтальная)

**Место проведения**: МБДОУ детский сад №26

**Цель**: активизация двигательной активности детей

**Программные задачи:**

Оздоровительные: формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека

Развивающие: развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей, закреплять умения правильно выполнять движения по показу воспитателя.

Воспитательные: воспитывать потребность в соблюдении режима дня ( выполнять утреннюю гимнастику)

Интеграция с другими образовательными областями: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Методы и приемы:**

Наглядные: показ воспитателя

Словесные: словесный образец воспитателя, указания, художественное слово

Практические: собственная деятельность детей

Игровые: сюрпризный момент игрушка зайца

Оборудование и материалы: бубен, письмо

Ребята, сегодня нам в садик пришло письмо Нас Зайчик приглашает к себе в гости . Но он живет очень далеко. Чтобы быстро добраться мы поедем на поезде.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **содержание** | **темп** | **дозировка** | **Речь педагога** |
| 1 | **Вводная часть** (сопровождение под бубен)  Ходьба в колонне по одному   Бег в колонне по одному | средний | 20 сек  20 сек | Вот и добрались, зайка предлагает превратиться нам тоже в зайчиков. |
| 2 | **Основные развивающие упражнения**  1 И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены .Подняться на носочки, руки вверх. Опуститься на всю ступню, руки опустить. 6 раз  2 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо (налево), вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.   3 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседания, вернуться в исходную позицию. 6 раз.  4 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны в стороны. По 3 раза в каждую сторону.  5 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. 2 раза. | средний  средний  Средний  Средний  Средний | 36 сек  36 сек  36 сек  36 сек  36 сек | Вырастем большие.  Зайка ищет друзей.  Зайки прячутся.  На Зайчиков дует ветер.  Зайке весело с детьми. |
| 3 | **Заключительная часть**  Ходьба в колонне по одному. | средний | 20 сек | Зайчик благодарит друзей и приглашает еще в гости. |

4 минуты