**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №3»**

**Комплекс утренней гимнастики с детьми подготовительного возраста на фитболах.**

**Подготовила воспитатель**

 **подготовительной группы**

**Ласточкина А.В**

Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма с использованием фитбол-мячей.

Задачи:

-учить сохранению правильной осанки и равновесию при различных положениях на фитболе;

-обучать правильной посадке на фитболе.

-продолжать учить в едином для всей группы темпе выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола;

 - развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах;

-воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях

1)Вводная часть:

Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием ног. Поскоки.

2) О.Р.У.

1) «Сова»

И.п: сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-поворот головы вправо;

2-3- поворот влево;

4- и.п.

2) «Часики»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе

1- наклон вправо (влево) ;

2- И.п.

3) «Наклоны»

И.п.: сидя на мяче

1- наклон вперед, руки назад, потряхивая кистями

2- выпрямиться

4) «Паук»

И.п.: лежа животом на мяче, прямые руки и ноги касаются пола. Раскачивание туловища вперед- назад без отрыва рук и ног от пола: и.п.

5) «Черепашка»

И.п: Лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу

2- и.п.

6) «Прогибание»

И.п.: стоя на коленях перед мячом;

1-поднять руки вверх, прогнуться

2-и.п.

7) «Качели»

И.п.- сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, Спина прямая;

1-2 – перекаты на стопах с пятки на носок и обратно.

8)» Мячики»

И.п.- сидя на мяче ,руки опустить

Легкие подпрыгивания с движением рук вперед –назад (качели).

Релаксация: Представьте себе, что у вас в руках огромный букет роз. Начинайте медленно вдыхать аромат. Затаите дыхание. На выдохе приоткройте рот ,произнося звук а. Улыбнитесь. Но вдруг (вдохните воздух) запахло гарью. Теперь выдохните, на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Повторить ещё раз.

3) Ходьба.