Комплекс утренней гимнастики
«В мире животных»
Для детей 5-6 лет.

Бросова Екатерина Евгеньевна
Ивкова Надежда Леонидовна
воспитатели
МБДОУ «Детский сад №75»

Череповец, 2018

Цель: развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

1. Развитие межполушарных связей.
2. Синхронизация работы полушарий.
3. Развитие памяти, внимания.
4. Развитие речи.
5. Развитие мышления.

Конспект утренней гимнастики для детей 5-6 лет.

Ход занятия

Все готовы, торопитесь,

На зарядку становитесь!

Ребята, я приглашаю вас в путешествие, в мир животных!

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. На сигнал *«Птички»* остановиться и помахать руками, на сигнал *«Лягушки»* присесть, руки положить на колени.

Вы послушайте, ребята,

Любят бегать все зверята!

Повернулись друг за другом

Мы по кругу побежим (2 круга)

И представим, что не люди,

А мы птицы и летим.

Перестроение в 2 колонны.

2 часть. Кинезиологические упражнения.

Превращаемся в:

1. «Сова»

По ночам звучит в лесах

Страшным эхом "ух" да "ах".

Что за странные слова?

Это ухает ***сова****!*

И.П.: Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Медленно поворачивать голову слева направо. Дойдя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом произносим: «у-ух» (на один поворот голова примерно 5 звуков). Упражнение выполнять не менее 3 раз. Далее поменять руки. Упражнение выполнять не менее трёх раз.

2. «Слон»

В Африке живут ***слоны****,*
И носы у них длинны,
Словно шланги из резины -
ВОТ ТАКО-О-ОЙ величины.

И.П.: ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднять и опустить на неё голову. Плечо прижато к уху плотно. Взгляд – через пальцы вытянутой руки. Рисуем большую восьмёрку всем телом. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Повторить эти же движения другой рукой.

3. «Жук» («Рокер»)

Рано утром у пенька
Повстречались два ***жука****.*

Два известных хулигана,
Драчуна и грубияна.

И.П.: сидя на полу. Откиньтесь назад, опираясь на ладони, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперёд. Продолжительность примерно 4-7 раз.

4. «Цапли» («Перекрестные шаги стоя»)

Цапля *ходит по болоту,*
Будто ищет там кого-то.
Ой боюсь, что эта цапля
Лягушонка хочет сцапать.

И.П.: ноги на ширине плеч. Локтем левой руки потянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснуться его. Продолжительность примерно 4-8 раз.

5. «Жук перевернулся» («Перекрестные шаги лёжа»)

Жук *упал и встать не может.*

Ждет он, кто ему поможет.

И.П.: лежа на полу. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к себе. Руки сцепить «в замок» и завести их за голову так, чтобы затылок лежал на ладонях. Подбородок подтянуть к шее, спину прижать к полу. Дотянуться одним локтем до колена противоположной ноги, другую ногу при этом немного выпрямить. Затем сделать тоже самое с другой рукой и ногой. Продолжительность примерно 4-8 раз.

6. «Петушок» («Заземлитель»)

Петушок *мой очень важный,*

Кур в обиду не даёт.

Словно рыцарь он отважный,

На защиту их встаёт!

И.П.: расставить ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперёд, руки на поясе. Мягко согнуть правое колено, опираясь всем телом на стопу. Спину держать прямо, равномерно опускать корпус вниз. Сделать выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже повернуть вправо. Стопы от земли не отрывать.

7. «Обезьянки» («Думающий колпак»)

Обезьян во всей красе
В зоопарках видят все.
Их гримасы и ужимки,
Рожицы комичные
Веселят нас по-старинке
Аж до неприличия.

И.П.: Голова прямо. Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начать с

верхнего края уха, и, массируя их, спуститься постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Продолжительность не менее 3 раз.

8. «Коала» («Энергетическая зевота»)

На сучке, без одеяла
Спит животное ***коала****,*
Безмятежно, сладко спит,
Даже чуточку храпит.

И.П.: Изобразить зевок, поставить при этом пальцы обеих рук на точки напряжения вдоль челюстных суставов. Издать глубокий звук зевка, открывая при этом горло как можно шире. Продолжительность примерно 3-4 раза.

Заключение:

Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание.