**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**«**День народного единства**»**

**НОЯБРЬ**

**Программное содержание:**

Развивать у детей умение согласовывать движения рук и ног в ходьбе и беге.

Способствовать укреплению костно-мышечного аппарата

Способствовать совершенствованию двигательных способностей у детей

Добиваться качества выполнения упражнений.

Создавать у детей приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений

За счёт использования пособий повышать у детей интерес к занятиям

Вызывать у детей желание подражать правильному образцу выполнения упражнений воспитателем

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**  **(продолжительность - 2 минуты)** | |
| **ВИДЫ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ** | **РАСПОРЯЖЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ** |
| Ходьба в колонне по одному (20 секунд).  Ходьба по кругу (20 секунд).  Выполнение упражнений для рук по сигналу воспитателя (20 секунд).  Бег широким и мелким шагом (20 секунд).  Обычный бег (25 секунд).  Ходьба по кругу (20 секунд).  Построение в круг. | Ребята, какой праздник будет отмечать наша страна 4 ноября?  (Ответы детей: «День народного единства»)  Построились в колонну по одному.  Взяли в руки флажки, отправляемся на праздник!  За ведущим ша-гом марш!  Спина прямая, голову не наклоняем!  Ходьба по кругу.  Шаг чёткий, взмах руками энергичный! Вперёд-назад!  1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение  Бег широким шагом. Дыхание через нос. Руки помогают бежать.  Бег мелким шагом! Переход на ходьбу!  Идём по кругу обычным шагом! Остановились!  Встали в круг, разошлись на вытянутые руки. Флажки держим правильно. Руки вдоль туловища. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  **(продолжительность – 4 минуты)** | |
| **1.Упражнение «Праздничный парад»**  **Исходное положение:** стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.  **Выполнение упражнения:** 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение  **Количество повторений:** Повторить 6 раз в каждую сторону.  Каждый ребёнок делает в своём темпе. | Первое упражнение называется «Праздничный парад».  **И.п.** стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди.  Поворачиваемся вправо, отводим правую руку в сторону  Показываю.  Потом – то же самое в левую сторону.  **И.п**. принять! В правую сторону начи-най.  Молодцы!  Теперь – в левую сторону.  Повторяем. В пра-вую сторону! В ле-вую сторону!  Молодцы! |
| **2.Упражнение «Я, ты, он, она-вместе целая страна!»**  **Исходное положение:** стоя, флажки в руках, руки на поясе  **Выполнение упражнения:** на счёт 1—2 — сделать выпад вперед правой ногой и прогнуть спину, опуская прямые руки с флажками назад- вниз; 3—4-и.п.  **Количество повторений:** Повторить 8 раз.  Темп умеренный | Второе упражнение называется «Я, ты, он, она-вместе целая страна!»  В нашейстране проживает более 160 национальностей:русские, татары, украинцы, башкиры, чуваши, чеченцы, армяне и многие другие. Все мы разные и не похожи друг на друга. В нашей группе тоже есть ребята разных национальностей, но все мы дружим. Дружно выполняем следующее упражнение.  **И.п.** стоя, флажки в руках, руки на поясе  «Раз, два» — выпад вперед правой ногой, спину прогнуть, опуская прямые руки с флажками назад- вниз; «Три, четыре» -и.п.  **(Воспитатель одновременно объясняет и показывает).**  **И.п.** принять! Упражнение начи-най!  Молодцы! Закончили. |
| **3.Упражнение «Собрались все дети в круг».**  **Исходное положение:** основная стойка, флажки внизу.  **Выполнение упражнения:** на счёт 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение ; 5-6 – пройти в центр круга, хлопнуть в ладоши; 7-8- вернуться в и. п.  **Количество повторений:** Повторить 6 раз  Темп затем умеренный. | Следующее упражнение называется **«Собрались все дети в круг».**  **И.п.** основная стойка, флажки внизу.  Раз, два- присели, Раз, два, флажки вперёд.  Три, четыре- флажки положили, встали.  Пять, шесть – идём в центр круга, хлопнули в ладоши.  Семь, восемь - вернуться в и. п.  **(Воспитатель одновременно объясняет и показывает).**  **И.п.** принять! Упражнение начи-най!  И-раз-два-три-четыре.  Пять-шесть-семь-восемь. Закончили. Молодцы! |
| **4.Упражнение «Праздничный салют»**  **Исходное положение:** основная стойка, флажки внизу  **Выполнение упражнения:** на счёт 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх, энергично помахать флажками над головой; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.  **Количество повторений:** Повторить по 6–8 раз  Темп быстрый. | Упражнение «**Праздничный салют».**  **И.п.** основная стойка, флажки внизу  На счёт 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх, помахать флажками над головой, руки в локтях не сгибаем; 3–4 –возвращаемся в исходную позицию.  **И.п.** принять! Упражнение начи-най!  Раз, два, три, четыре!  Продолжаем левой ногой. Спина прямая! Держим равновесие!  И-раз-два-три-четыре.  Закончили. Молодцы! Какой яркий салют на нашем празднике! |

|  |  |
| --- | --- |
| **5.Упражнение «Радуемся празднику»**  **Исходное положение:** Основная стойка, руки на поясе, флажки внизу.  **Выполнение упражнения:** Прыжки на правой ноге на счёт 1-8 прыжков. Чередуя с ходьбой на месте на счёт 1-8. Прыжки на левой ноге на счёт 1-8 прыжков. Чередуя с ходьбой на месте на счёт 1-8.  **Количество повторений:** Повторить 4 раза. | Упражнение «**Радуемся празднику».**  **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе, флажки внизу.  Прыжки на правой ножке в чередовании с ходьбой. Прыжки на левой ножке в чередовании с ходьбой.  **И.п.** принять! Прыжки начи-най!Прыгаем легко!  Спинка прямая! Ножки приземляются мягко! Пружи-нят!  Ходьба! Раз-два-три-четыре, пять, шесть, семь, восемь!  Прыжки! Дышим через нос! Подсок высокий! Молодцы! |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  **(продолжительность – 2-4 минуты)** | |
| **Игра малой подвижности «Затейник».**  Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга, флажки держит в руках. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:  Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так.  Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий. | А завершить наш День народного единства я предлагаю игрой «Затейник».  Повторим слова:  Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так.  Вот как интересно у нас прошла гимнастика. А теперь не спеша идём в группу. |