**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 23 муниципального образования Темрюкский район**

**«Озорные ступеньки»**

**методическая разработка (к видео материалу) утренней гимнастики на степ - платформах, с использованием здоровьесберегающей технологии для детей старшего дошкольного возраста.**

****

**Материал разработан музыкальным руководителем МБДОУ ДС КВ № 23 Алёшкиной Еленой Борисовной**

**х.Белый**

**2022 год.**

**Возраст воспитанников:** старший дошкольный возраст (5-7 лет)

**Продолжительность комплекса** – 15 минут.

**Образовательные области:** физическое развитие, художественно-эстетическое,

коммуникативное.

**Цель:** Создать атмосферу спортивной открытости, доброжелательности, сотворчества

в общении и проведении утренней гимнастики, радостного настроения у детей

старшего дошкольного возраста на весь день.

**Образовательные задачи:** Укрепление физического здоровья детей, повышение

двигательной активности и работоспособности дошкольников.

**Развивающие задачи:** Развивать двигательные способности детей (гибкость, силу, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребёнка). Развивать чувство ритма, умение слышать музыку и взаимодействовать с ней.

**Воспитывающие задачи:** Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание. Развивать потребность и интерес дошкольников заниматься утренней гимнастикой в системе.

**Предварительная работа:** Запись музыкального материала необходимого по темпо-ритму и продолжительностью 15 минут. Разработка комплекса утренней гимнастики. Подготовка музыкально-спортивного зала и степ – платформ.

**Ход комплекса утренней гимнастики:**

*(Дети свободно входят в музыкально-спортивный зал, где их встречает педагог, Степ-платформы расставлены в шахматном порядке).*

Педагог: **Чтобы утро было добрым,**

**Встанем мы на Степ-платформы,**

**Вы готовы все проснуться?**

*Дети: Да!*

**Чтобы миру улыбнуться,**

**Нужно друг за другом встать**

**К степ – платформам побежать!**

РАЗМИНКА: (*под музыкальное сопровождение композиции «Вверх-вниз»* -

*1мин.40с., дети повторяют за педагогом движения).*

1. *(вступление)* Лёгкий бег друг за другом **«Змейка»** между степ - платформами;
2. *(1куплет, )* Маршируем друг за другом змейкой, руки свободно работают;
3. Шагаем с высоко поднятыми коленями, руки перед собой;
4. *(Припев)* Работаем руками (на плечи, вверх, на плечи, на пояс);
5. *(проигрыш)* Лёгкий бег змейкой вокруг степ-платформ, по большому кругу, руки свободно;
6. *(2 куплет)* «**Галоп»** вправо по большому кругу, руки на поясе;
7. Шаг на месте руки свободно работают.

**Чтобы засиял румянец**

**Нам поможет лёгкий танец.**

1. *(Припев)* Присесть, встать, руки вверх – танцевальное движение **«Твист»,** присесть, встать – хлопки в ритм музыки. Повторить 2 раза.
2. Бег врассыпную между степ- платформами, занимаем свободные места;
3. Шаг перед степ - платформой, руки свободны.



ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС: *музыкальное сопровождение «Финская полька».*

***Голова:***

1. **«Болванчик»** - наклон головы вперёд-назад, руки на поясе -2 раза;
2. **«Пингвин»** - поворот головы влево-вправо – 2 раза;
3. **«Жираф»-** круговое движение головы, медленно*,* в лево и в право -1р;

***Плечи:***

1. Круговое движение плечами, руки на плечи -4р вперёд, 4 раза назад;
2. Подъём плеч одновременно вверх и вниз, руки на пояс - 4раза;
3. **«Клоун»** - поочерёдное движение плеч вверх и вниз, руки прямые, ладошки в стороны- 4раза;

***Корпус:***

1. **«Дракон моет хвостик»** влево-вправо, руки на пояс;
2. Шаг за степ-платформой, руки свободны.

***Работа со степ – платформой:***

1. Степ - шаг, руки на пояс -2 раза;
2. Степ- шаг -ускоряя в 2 раза - 4раза;
3. Носок на степ, удар по ладошкам - шаг – 2 раза;
4. Пяткана степ, удар по лену ладошкам – шаг – 2раза;
5. Шаг на степ, хлопок руками вверху, со степа руки на пояс - 4 раза;
6. Шаг на степ, хлопок под коленом – 4 раза;
7. Шаг за степ-платформой, руки свободны;
8. Степ-шаг вперёд со степа, вправо степ обошли, руки на пояс;
9. Степ – шаг вперёд со степа влево степ обошли, руки на пояс;
10. На степ доске – Поднимаем поочерёдно пятки левой и правой ноги, носочки не отрываются.

****

**Утренние упражненья**

**Поднимают настроенье.**

1. То-же быстрей в 2 раза добавляем руки-свободно - 4раза;
2. Шаг влево-приставить, степ-приставить, шаг вправо-приставить, степ-приставить – 2раза;
3. Нога в сторону, пятка на степ – шаг приставить, руки на поясе -2 раза;
4. Шаг вправо – потянули в сторону одну ногу, шаг влево потянули другую ногу – 1 раз;
5. То-же самое, добавить руки в стороны – 1 раз;
6. Прыжкина степ – платформе на носочках -8 раз;
7. Прыжок вперёд – присели на степ.



СИДЯ НА СТЕП ДОСКЕ *(музыкальное сопровождение «Чунга-Чанга» муз. Шаинского – 2мин.15сек.)*

1. Подтянуть ноги к туловищу. Руки на пояс. Выпрямить левую ногу, затем правую и поочерёдно согнуть;
2. Поднятие поочерёдно левую и правую ногу, носок на себя, руки за степ доской;
3. Поднятие левой и правой ноги, с задержкой ноги вверху, медленно опускаем в исходное положение, руки за степ доской по 1 разу;
4. **«Танцующие ножки»** болтание обеих ног в воздухе, голова свободно покачивается вправо и влево;
5. Подтянуть ноги к туловищу, руки на пояс **«Звезда»** руки и ноги разведены в стороны – 4 раза;
6. **«Велосипед»** в одну и другую сторону;
7. **«Птичка»** Держим обе ноги в верху;
8. **«Паровозик»** Покрутились на степ-платформе вокруг себя, влево -1круг и вправо-1круг;
9. Потянулись вправо, потянулись влево.
10. Встали.

ВОСТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ:

1. Вдох - руки подняты, ладошки открыты миру, выдох руки опущены.

**Окончательно проснулись?**

**Всем сегодня улыбнулись?**

**Утру! Дружно рассмеялись!**

**И легонечко обнялись!**

Рефлексия: « Дружное объятие»

**Степ-платформы в руки взяли,**

**в группу дружно пошагали.**

*(Дети берут степ-платформы в руки, идут друг за другом змейкой и складывают платформы на место).*

**Отличного Вам настроения, ребята, на весь день. Будьте здоровы!**