**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АТРИБУТА (ОБРУЧ).**

***Нестерова Елена Георгиевна***

*Воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ Детский сад №115*

*Россия, г. Рязань*

**Аннотация:** *Комплекс упражнения с обручем улучшают работу вестибулярного аппарата, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивают координацию движений, точность, быстроту, силу рук, увеличивают подвижность, быстроту, силу рук, подвижность суставов, способствует формированию правильной осанки, создают массажный эффект.*

Ключевые слова: *обруч, гибкость, координация, двигательная активность детей.*

**Цель:** создание условий для двигательной активности детей среднего возраста с использованием атрибутов.

**Задачи:**

* добиться большой отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях;
* развивать пространственную ориентацию, гибкость, силу, координацию движений основных частей тела;
* укрепить согласованность отдельных мышц рук, ног, спины, предплечий;
* развивать у детей умение проводить игры с обручем, расширять опыт самостоятельной игровой деятельности;

*Ход общеразвивающей утренней гимнастики*

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем выполнять утреннюю гимнастику с обручем и играть в подвижную игру, но для этого нам надо приготовить наше тело, разогреть наши мышцы. Давайте построимся в колонну по два человека. Молодцы! *Дети давайте произнесем речёвку:*

Точно знаем: по утрам

Взрослым всем и малышам:

Чтоб стать сильным и здоровым,

Не болеть и быть всегда веселым

Надо быстро просыпаться

Зарядкой заниматься.

Я сейчас всем раздам обручи, и мы будем выполнять упражнения. Слушайте внимательно и выполняйте старательно.

В руки обруч ты возьми

И к плечам его прижми

Вверх его приподними

В обруч смело посмотри

*«Посмотри в обруч». И.П.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1- обруч вверх, посмотреть; 2 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.*

Сидя, в обручи скрести

Ножки нежные свои

Обруч у пояса держи

Повернись ты вправо,

Влево.

Повторяй за мной скорее.

*«Поверни обруч». И.П.: сидя в обруче, ноги скрещены, обруч у пояса. 1-2 поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4 – и.п. тоже влево. Смотреть в сторону поворота. Повторять по 3 раза.*

Обруч впереди ног положи

Руки в пол свои упри,

Ноги в коленочках согни.

Ноги прямо, а теперь врозь.

Обруч ножками не тронь!

*«Не задень». И.П, то же, ноги согнуты, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – наги прямые врозь; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.*

Ноги врозь. Обруч на шее.

Руки на пояс- веселее,

Голову держи прямее.

Наклонились – выдох.

Спину прямо – повторяй

Упражнение веселей!

*«Не урони». И.П.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед – выдох; 3-4-и.п. Повторять 5 раз.*

Обруч, словно руль возьми

Присядь, обруч в пол упри

Пяточки подними, колени разведи.

Спинку прямо держи

Упражнение повтори.

*«Обруч вперед». И.П. о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 присесть, коснуться обручем пола; 3-4-и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз.*

Обруч на пол положи

Руки за спиной скрести

Обруч подскоками обеги.

И на месте походи.

*«Подпрыгивание». И.П.: ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.*

Давайте я у вас соберу обручи, мы поиграем в игру «Кошки - мышки».

Напоминаю правила:

Я раскладываю обручи на небольшом расстоянии друг от друга — это «норки» для «мышек». От «норок» - линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки!!» - «мышки» выбегают из норок, бегают, а «кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки - мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» *(посалить рукой)*. А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Ребята, кто будет «кошками», а кто «мышками». Молодцы! Быстро распределились! Поиграли! Умнички! Теперь восстановим дыхание:

Упражнение называется «Каланча».

*И.П.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносим «сс - с».*

Ребята, вы большие молодцы! Вы показали себя ловкими, активными, старались правильно выполнять упражнения, усвоили правило игры, помогали друг другу. Вы молодцы!

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-М.: Просвещение, 1990
2. Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.: Гос. издательство Министерства просвещения,1962.
3. Кузенко В. М. Значение утренней гимнастики и ее задачи // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. №23. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-utrenney-gimnastiki-i-ee-zadachi (дата обращения: 16.01.2022).
4. Неъматов Бобирбек Илхомжонович Основные формы организации физического воспитания в детском саду // The Newman in Foreign policy. 2019. №47 (91). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-formy-organizatsii-fizicheskogo-vospitaniya-v-detskom-sadu (дата обращения: 16.01.2022).
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.
6. Чекашова Анастасия Андреевна Виды и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2011. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-i-soderzhanie-fizkulturno-ozdorovitelnyh-meropriyatiy-v-dou (дата обращения: 16.01.2022).