**«ПОЛЕТ В КОСМОС»**

Музыкально-ритмическая гимнастика с использованием игрового массажа

**Цель:** формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- обогащать музыкальные впечатления детей, создавать радостное настроение

- познакомить детей с новыми элементами артикуляционной гимнастики, движениями оздоровительных упражнений

- развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмических движений

*Оборудование:* флажок – по 2 на каждого ребенка.

**Ход зарядки:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня такая замечательная погода! Светит солнышко! Так и хочется пожелать всем-всем: «Доброе утро!»

**Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем «Доброе утро»**

Доброе утро! Улыбнись скорее! (*разводит руки в стороны и слегка кланяются друг другу.*)

И сегодня весь день будет веселее. (*пружинка, руки вверх*)

Мы погладим лобик, носик и щёчки.

Будем мы красивыми, как в саду цветочки! (*наклоны головы к правому и левому плечу*)

Разотрём ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём и здоровье сбережём.

Улыбнёмся снова, будьте все здоровы! (*разводят руки в стороны*)

Отправляемся на самолётах. (*музыкально-ритмическое упражнение*)

***Вводная часть (2,5 – 3 мин.):***

 Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на мысочках – руки прямые вверх, ладони внутрь; на пяточках - руки за головой, внимание на осанку; с высоким подниманием колен - руки на поясе.

Бег в колонне по одному, со сменой на ходьбу по сигналу (слышать ритм бубна), Подскоки. Ходьба в спокойном темпе.

 Восстановление дыхания. Перестроение тройками через середину.

***Основная часть (6 – 7 мин.)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу назад.1 – резким движением поменять положение рук с флажками.2 - вернуться в И.п. | Взлет разрешаю! | 5-6 повторов | Руки прямые. Голову не опускать. |
| 2 | И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной.1 - флажки в стороны2 - флажки вперед3 - флажки в стороны4 - вернуться в И.п. | Двигатель включить | 6–8 повторов | Голову не опускать |
| 3 | И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу1 – поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо2 –вернуться в И.п.То же влево | Полет корабля по орбите | 4-5 повторов | Корпус не наклонять |
| 4 | И.п.: сидя ноги врозь, руки с флажками за спиной.1 – 2 наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу3 – 4 вернуться в И.п. | Посадка корабля на Луне | 6-8 повторов | Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше. |
| 5 | И.п.: лежа на спине, руки с флажками в стороны1 – 2 согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки с флажками вперед3 - 4 вернуться в И.п. | Возвращение корабля на Землю | 5-6 повторов | Лопатки от пола не отрывать |
| 6 | И.п. стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. 1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг флажков5 – 8 ходьба на месте высоко поднимая колени. | Встреча космонавтов | 3-4 повтора | Менять направление по сигналу |

Заключительная часть (1 – 1,5 мин):

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Возвращение в детский сад на лошадке. (*музыкально-ритмическое упражнение*)

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!