**Комплекс утренней гимнастики «Прогулка в лес» для слабовидящих детей, детей**

**с амблиопией, косоглазием «Земляничка» ( 4-6 лет)**

**Подготовила и провела:  
Чернова Н.А., воспитатель**

**Задача:** формировать умения детей сохранять свое здоровье с помощью здоровьезберегающих технологий, развивать знания детей о голосах диких животных.

**Цель:** Способствовать профилактике простудных заболеваний и плоскостопия.Формировать умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; развивать умение детей держать равновесие, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Сохранять и укреплять здоровье детей, дыхательную систему. Поддерживать интерес к утренней гимнастике.

**Коррекционные задачи:** Развитие ориентировки в пространстве, развитие общей моторики, развитие зрительного восприятия, слухового внимания.

**Инвентарь:**  гимнастическая доска, валики, зрительные ориентиры, музыкальное сопровождение.

**Заходим в зал. Построение в шеренгу, равнение.**

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в весенний лес. И услышим там голоса лесных животных. Но нам придется пройти по мосту, перешагнуть через поваленные ветром деревья. Вы готовы? На право. На прогулку становись.

**I Ходьба по залу** (во круг по залу, по мосту, перешагнуть через валики, выходим на круг, ходьба на носках, обычная ходьба).(музыкальное сопровождение)

**Бег с чередованием с ходьбой. Восстановление дыхания.**

(музыкальное сопровождение)

**II Общеразвивающие упражнения:** -Ребята, вот мы с вами и пришли в лес. Закройте глаза и послушайте, что вы слышите? **(пение птиц)**

1. Давайте послушаем пение птиц.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1.-поворот головы вправо, ладонь приложить к уху.

2. И.п.

3-поворот головы влево , приложить левую руку к уху

.4-И.п.(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: следить за осанкой детей и дыханием.

1. **(звучит голос лося)-** Ребята как выдумаете, чей это голос?(лось) Правильно, это лось. Лоси весной сбрасывают рога. Вот так. (показ воспитателя). Вы готовы изобразить лося.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. (следить за осанкой- спина прямая)

1.- руку правую поднять вверх над головой, пальцы растопырить.

2.- руку левую поднять вверх над головой, пальцы растопырить.

3.-наклон туловища вперед (сбросить рога)

4.И.п.

( повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: следить за осанкой детей, колени при наклоне вперед не сгибать.)

1. **(звучит** **голос волка)** Ребята как выдумаете, чей это голос?(волка) Посмотрите как воет волк. (показ воспитателя)

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. –выпад вперед опираясь на полусогнутую правую ногу, левая нога прямая- произнести У-У-У.
2. И.п.
3. выпад вперед опираясь на полусогнутую левую ногу, правая нога прямая- произнести У-У-У.
4. И.п. .(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз) Рекомендации: следить за правильностью постановки ног и наклоны туловища)

4**.(звучит голос лисы)-** Ребята как выдумаете, чей это голос?(лисы) Изобразите лису, какой она издает звук. Молодца, хорошо у вас получается. Но у лисы есть длинный хвост. Давайте покажем какой у лисы хвост. (показ воспитателя).

И.п.- сидя, опираясь на ладони, ноги согнуты в коленях.

1. поворот туловища вправо, коленями дотронуться пола.

2.И.п.

3. поворот туловища влево, коленями дотронуться пола.

4.И.п. .(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: следить за поворотом в стороны только нижней частью туловища.)

**5. (звучит голос медведя)-** Ребята как вы думаете, кто так рычит? (медведь) Медведь весной просыпается. Перекатываясь с боку на бок. Посмотрите как. (показ воспитателя).

.И.п.- лежа на боку, ноги согнуты в коленях, руки сгруппированы на груди.

1. Перекат с правого бока на левый.
2. Перекат с левого бока на правый. .(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: перекаты всем туловищем, оставаясь в и.п.

**6.(звучит голос белки).** Ребята как выдумаете, чей это звук. (белки) Изобразите, как белка цокает. (имитация звука белки). Белка любит прыгать с ветки на ветку. Вот так. (показ воспитателем). Попрыгайте, как белки.

И.п.- стоя, ноги вместе.

1.-прыжок вправо

2.-И.п.

3. прыжок влево.

4.И.п. .(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: следить за правильностью ног вместе.

**Дыхательная гимнастика «Ежик»**

**7.(звучит голос ежика)** –Ребята чей это голос послышался на нашей полянке? (ежа). Как фырчит еж. Посмотрите.(показ воспитателя).

И.п.- сидя, опираясь на руки сзади, ноги прямые.

1.Вдох-подтянуть ноги к животу.

2. Выдох- ноги выпрямить, произнося звук ф-ф-ф. .(повторение 6-7 раз для детей старшей группы, для детей младшей группы 4-5 раз)Рекомендации: следить за правильным дыханием.

**III.** Наша утренняя прогулка в лес закончилась, нам пора возвращаться в детский сад. Постройтесь в одну шеренгу, друг за другом. За мной шагом марш. (спокойная ходьба по залу, перешагивание через «поваленные деревья», по «мосту»).

На прогулку в лес,

Мы с детьми ходили.

Много голосов зверей

Услыхали с ними.

Цокот белки, лай лисы,

Вой волка, рычание медведя.

Будем часто приходить,

И будим с ними мы дружить.