

Конспект
утренней гимнастики
в подготовительной к школе
«Неделя здоровья»

Провела воспитатель
по физическому воспитанию:
Швейкина Анна Викторовна

Вводная часть	Построение в шеренгу по росту Здравствуйтесь, ребята. Группа, равняйся, смирно. За направляющим в обход по залу, шагом марш.		
	Х.о	10 шаг	Сохраняем дистанцию
	Б.о.	10шаг	Сохраняем дистанцию
	Х. на носках руки кверху	10 шаг	Голову не опускаем
	Х. на пятках руки на макушку	10шаг	Локти в стороны
	Х. на наружной стороне стопы, руки к плечам.	10шаг	Спина прямая
	Х. на внутренней стороне стоп, руки на пояс.	5шаг	Спина прямая
	Х.о	10шаг	Сохраняем дистанцию
	Б.о.	10шаг	
	Б. с высоким подниманием колена.	10шаг	
	Б. с захлестом.	10шаг	Сохраняем дистанцию
	Б. с выбрасыванием прямых ног.	10шаг	
	Х.о.	5шаг	
	Боковой галоп вправо.	10шаг	Сохраняем дистанцию
	Боковой галоп влево	5шаг	
	Х.о	5шаг	
		10шаг	
	I. Комплекс ОРУ в движении поточным методом (круговая разминка)		
	1. Наклоны головы.	10р	

Основная часть	И.п.: руки на поясе, спина прямая. 1 – наклон головы вперёд руки в стороны 2 – и.п. Х.о. 2 Руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам. И. п.: руки к плечам. 1 –руки в стороны 2 – и.п 3 – руки вверх 4 – и.п Х.о. 3. Повороты с хлопком. И.п.: руки на поясе, спина прямая. 1 – поворот вправо хлопок 2 – и.п. 3 – поворот влево хлопок 4 – и.п. Х.о 4. Наклона туловища И.п.: руки на поясе, спина прямая. 1 – наклон туловища вперёд, руки в стороны 2 – и.п. Х.о. 5. Хлопок под коленом. И.п.: руки на поясе, спина прямая. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом. 2 – и.п. 3 – поднять согнутую в колене левую ногу, хлопок под коленом.	5 шаг 10р 5 шаг 10р 5 шаг 10 р. 5 шаг 10р.	Руки на уровне плеч, движения головой плавные. Руки на уровне плеч, спина прямая, руки тянем в верх. сохраняем дистанцию. Поворот корпуса больше, руки не опускаем. Наклон ниже, голову не опускаем, спину прогнули Спину стараемся держать прямо, колено поднимаем выше.
----------------	---	--	--

	4 – и.п. Х.о. 6. Прыжки с продвижением вперёд ноги вместе. И.п.: руки на поясе, спина прямая 7. Руки в сторону. И.п. руки вниз спина прямая 1 – руки в сторону 2 – и.п. Х.о. IV. п/и «Белые медведи». Выбирается водящих – - Раз, два, три белые мишки беги Пойманные игроки выходят из игры.	5 шаг 10 шаг. 10р. 2 р.	Сохраняем дистанцию Спина прямая соблюдаем дистанцию. Правила: Белые медведи бегают взявшись за руки, пятнают рукой
Заключительная часть	с/г «Цапля». Очень трудно так стоять Ножку на пол не спускать За соседа не держаться И не падать не качаться.	2 р на правой и левой ноге	Сохранение равновесия